MEN'S HEALTH | NR. 2 | FEBRUARIE 2017 | MII DE LUCRURI UTILE | COVER MODEL | TOTUL DESPRE 6-PACK | MÂNCARE PENTRU MUȘCHI

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

Puternic și suplu

Exerciții de bază pentru 6-pack

Dă jos burta

Rapid!

ESTE EA ALEASA?

P. 53

6 rețete pentru forță

Secretul mușchilor masivi

P. 32

Cover Model
DANIEL CHIRIȚĂ
Găsește-ți curajul de a te reinventa

Alungă durerea acum!

FEBRUARIE 2017 / 10,99 LEI

5 948364 180790 02 >

www.MensHealth.ro

zoom-zoom

Când conduci o Mazda3
nu ești niciodată singur.
Trăiești un sentiment
de comuniune pe care
noi îl numim Jinba Ittai.
De aceea, am creat
G-Vectoring Control,
tehnologia ce ajustează cuplul
motorului cu direcția
pentru o experiență de condus
intuitivă și unitară.

DRIVE TOGETHER

MAZDA 3 2017

mazda

PE COPERTĂ/ REPORTAJE

02.17

Mușchi de copertă

Fă cunoștință cu finaliștii ediției 2016 a concursului *Men's Health Cover Model*. Și află de ce merită Daniel Chiriță să fie câștigător.

DE VALENTINA NICOLAE ȘI IULIA POCOL. PAGINA 74

84
6 combinații de forță
Aceste alimente sunt mai bune dacă le combini.

90
Scapă de datorii
Nu lăsa banii să-ți dicteze viața.

96
Războiul minților
Ghidul bărbatului pentru mintea femeii
DE ERIC SPITZNAGEL

100
Alungă durerea de spate
Și alte nouă probleme. Bonus: află când e cazul să te operezi.
DE MARKHAM REID

Guliver/GettyImages

Lucruri utile

16/ Stabilește un record
Fii (la propriu) primul: cucerește un munte neumblat
DE RALUCA DUMITRANA

20/ Dormi mai bine
Nu lăsa grijile să-ți strice noaptea

22/ Chiar fac pastilele minuni pentru erecție?
Adevărul despre suplimentele naturiste pentru bărbați

25/ Cum să învingi când ești înfrânt
Ghidul tău în trei pași către succes
DE SAM WEINMAN

Sex + Relații

14/ Întreab-o pe vecina de vizavi
Dar dacă nu vrea să-i sar în apărare?
DE DENISA NIȚĂ

26/ Vorbiți despre sex fierbinte
Vă îmbunătățește viața sexuală. Începe cu întrebarea asta.

53/ Dragoste la prima... alergare?
Șase bărbați ne povestesc cum și-au descoperit alesele.

Dietă + Rețete

24/ Un bărbat, o tigaie, un plan
Un pic de timp și câteva ingrediente pentru cea mai savuroasă frigăruie

34/ Noua kale
Sfecla era furaj, dar acum s-a transformat în superfood
DE CHRIS THOMPSON

Fitness + Mușchi

29/ Repară-ți spatele
Varianta fără doctor
DE LOU SCHULER

32/ Secretul nr. 1 al mușchilor
Cheia pentru mai multă forță e la spatele tău.
DE KRISTEN DOLD

Sănătate

45/ Profită de neatenție
ADHD-ul la adulți poate fi un handicap. Nu și pentru acest CEO
DE BRIAN FISKE

48/ De ce tușești?
Trece mai repede dacă pricepi cum funcționează

50/ Cere a doua opinie
Află care sunt drepturile tale ca pacient.
DE SORINA VASILE

MH STYLE

Treningul nu mai e pentru stadion (sau pentru nunți, pentru cei mai de la est). Învață cum să-l folosești într-o ținută cool. PAGINA 62

PE COPERTĂ:
Daniel Chiriță, câștigătorul Cover Model, fotografiat de Alex Gâlmeanu. Styling: Elisabeta Gedő. Grooming: Ioana Covali. Hair styling: Mihai Marcu/ Beauty District. Asistent foto: Alin Purcăroiu. Pantaloni adidas.

Vlad Căpușan și Zsolt Torok, Sean Laurenz, Finn O'Hara, Iulian Nan, Sam Kaplan

VREAU
SĂ FIU
ÎN FORMĂ
#BeHealthy
FĂ PRIMUL PAS CU PROGRAMUL PENTRU
ÎNCEPĂTORI EASY8! ACCEPTĂ PROVOCAREA
ZILEI PE easy8.worldclass.ro
World Class

What's New

Află ce vrem să facem în acest an

ÎNCERCĂM AICI, LA *MEN'S HEALTH*, SĂ VENIM ÎN FIECARE an cu câte o noutate. Fie că e vorba de o secțiune în revistă, un eveniment nou sau un supliment, a face doar ce-am făcut în anii anteriori nu e o soluție, pe această piață de presă complicată. Și, mai ales, în cea a revistelor pentru bărbați, care s-a micșorat, în doar câțiva ani, de la șase titluri la unul singur.

În 2012, a apărut *Cover Model* - cel de-al cincilea câștigător apare pe coperta acestui număr. Un an mai târziu, organizam prima ediție a evenimentului nostru de final de an, gala *Men's Health Men of the Year* - i-am sărbătorit în fiecare decembrie pe cei mai de succes bărbați din România în anul respectiv. Poți citi despre cei care au făcut lucruri spectaculoase în anul 2016 la pagina 68. În 2014, lansam prima ediție a *Ghidului de Antrenament Men's Health* - așteaptă-te la unul nou la sfârșitul primăverii. Acum doi ani, deja, scoteam un supliment de gadgeturi - care, între timp, a devenit bianual - și reinventam secțiunea de fashion. Anul trecut a adus o nouă competiție - *Romania's Next Top Trainer*.

Toate lucrurile despre care povestesc s-au întâmplat în cei cinci ani de când lucrez aici - scriu despre ele pentru că le cunosc cel mai bine - și încă fac parte din proiectele noastre. Au mai existat diverse suplimente și proiecte de-a lungul timpului, unele gândite pentru a apărea o singură dată, altele poate nu atât de succes ca să merite o repetiție. Și n-am uitat nici de *Dă Jos Burta!*, cel mai vechi eveniment *Men's Health România*, la fel de vechi ca revista.

Ar fi ciudat să ne oprim, nu? Așa că anul acesta vom pregăti o surpriză pentru prietena, iubita sau soția ta - dacă e și ea la fel de pasionată de activitatea fizică și de mâncatul sănătos ca tine, va fi încântată. Este încă (semi)secret, dar vei afla destul de curând despre ce e vorba - cam pe la începutul lunii martie. Iar pentru toamnă ne gândim la un alt proiect interesant, dar despre ăsta chiar o să vă povestesc ceva mai târziu - nu de alta, dar este și pentru noi încă în faza de idee.

Între timp, însă, pregătește-te pentru un an în care ne vom reinventa evenimentele. În primăvară, *Dă Jos Burta!* va deveni mai mare, mai amuzant și mai interesant - și vom încerca să ajutăm să slăbească mai mulți cititori decât te-am obișnuit. Vom încerca să găsim și anul acesta noul antrenor de top al României, dar o vom face în vară, la mare - iar premiul va fi unul care-l va ajuta să-și construiască o carieră de succes. Vom căuta în continuare bărbatul român care reprezintă valorile *Men's Health*, care își cultivă corpul, dar și spiritul, și care îi inspiră pe alții, dar ne vom rafina căutarea și-ți vom cere ajutorul - pregătește-te să fii scouterul nostru în această toamnă. Și tot ție îți vom cere ajutorul în selectarea bărbaților pe care-i vom celebra la gala *Men's Health Men of the Year* de la finalul anului. Așa că stai cu ochii pe noi - și, mai ales, pe cei care vor face lucruri spectaculoase în acest an.

Cam astea sunt planurile. Urează-ne succes! Și citește-ne în continuare. Îți promitem noi articole interesante și fresh despre lucrurile care te interesează.

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

CE AM GĂSIT ÎN VACANȚĂ

Am avut două luni pentru numărul ăsta și-am profitat puțin de ele ca să ne luăm un concediu. În care n-am stat degeaba, am lucrat la proiecte personale. Eu, spre exemplu, am descoperit următoarele lucruri:

POZE VECHI

Cutia cu fotografii de familie a fost ștearsă de praf în această iarnă. Google a lansat o nouă aplicație gratuită pentru Android, PhotoScan, care te ajută să-ți digitizezi fotografiile pe hârtie. Trebuie doar să le pozezi, să treci, urmând indicațiile, prin fiecare colț și să le ajustezi puțin la final și, iată, toate pozele tale de familie sunt acum în telefon, gata de a fi trimise rudelor cu care vorbești doar de Sărbători – acum măcar vei avea un subiect interesant.

CURSURI ONLINE

Da, știu că mai toate universitățile pun acum, gratuit sau contra cost, cursurile lor pe Internet. Dar nu despre asta vreau să vorbesc, ci despre cursurile pentru cei grăbiți. N-ai avut un profesor care să facă fizica, psihologia, filosofia, chimia, istoria interesante și n-ai chef/timp să iei manualele de la început? Intră pe YouTube și caută canalul CrashCourse. Vei da de o serie întreagă de „lecții“ amuzante și animate despre subiectele de mai sus și nu numai. Și, cine știe, poate te vor inspira data viitoare când nu știi ce carte să-ți cumperi de la librărie.

Manole Sava

Pentru o friptură suculentă, dar și crocantă, în egală măsură, secretul este aburul

Sistemul unic FullTaste® Steam de la Electrolux îți permite să obții mâncăruri cu gusturi și texturi deosebite.

La cuptorul CombiSteam de la Electrolux aburul se adaugă în procesul de preparare, la momentul potrivit, în concentrații adecvate pentru a se asigura obținerea unor feluri de mâncare perfecte.

Pentru un plus de inspirație în bucătărie, CombiSteam este prevăzut cu 100 de rețete predefinite și 25 de funcții de gătire cu abur.

Astfel, vei găsi mereu programul potrivit preparatelor tale.

În cazul în care dorești să prepari fripturi perfecte, CombiSteam îți va veni în ajutor cu sonda FoodProbe, care va monitoriza temperatura din interiorul cărnii și va opri cuptorul când aceasta a ajuns la valoarea dorită. Nu în ultimul rând, la finalul procesului, cuptorul va putea fi șters foarte rapid cu o lavetă, datorită funcției de curățare cu abur și a stratului de email ușor de curățat.

Electrolux
Cuptor CombiSteam

Mai multe detalii pe
www.electrolux.ro

Electrolux

Men'sHealth

BurdaInternational RO

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDÖ, fashion editor
IOANA COVALI, grooming
MIHAI MARCU/BEAUTY DISTRICT, hair styling
IONUȚ ROȘU/BEAUTY DISTRICT, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
RALUCA DUMITRANA
CĂTĂLIN HESON
DENISA NIȚĂ
VALENTINA NICOLAE
ALEXANDRA PELE
ANCA POPESCU

WEBSITE EDITOR
IULIA POCOL

TRADUCERI
OANA POPA
LUIZA GABRIELA VÎLSAN
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANȚI DE SPECIALITATE
DR. ȘERBAN DAMIAN, nutriție
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

FOTO
ALEX GÂLMEANU
GREENMINDSTUDIO.RO
IULIAN NAN
IULIAN IACOB
SORIN IACOB

Experți

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU
medic specialist medicină de familie
DR. ȘTEFAN GUTUE
medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU
medic primar cardiolog
DR. OANA SPÂNU
medic dermatolog

PSIHOLOGIE & RELAȚII
DOMNICA PETROVAI
psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON
psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016

NUTRIȚIE
CORI GRĂMESCU
nutriționist
CRISTIAN MĂRGĂRIT
consultant în nutriție și fitness
MARIUS TUDOSIEI
antreprenor și bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU
Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA
cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTILCĂ
TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY
fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE
personal training manager World Class
GABRIEL VASILESCU HNYATEK
COO World Class România

ABONEAZĂ-TE ACUM!

6 LUNI	46,75 LEI
12 LUNI	93,50 LEI

REVISTA TA PREFERATĂ DIRECT ÎN CUTIA TA POȘTALĂ!

CUM TE ABONEZI
Plătești abonamentul online pe site-ul www.burda.ro, secțiunea Abonamente, sau direct în contul **Burda Romania SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000 deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, RO 6646770,** specificând „Plată abonament revista MEN'S HEALTH". Dacă ai plătit direct în contul nostru, trimite dovada plății, scanată sau fotografiată, pe adresa de e-mail: *abonamente@burda.ro,* împreună cu datele tale de contact: nume, prenume, adresă completă, telefon, data nașterii și ocupația.
Vei primi pe e-mail confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor.

Detalii despre abonamente poți primi la numărul de telefon 0372.106.000.

NOTĂ: Revista MEN'S HEALTH apare de 10 ori pe an. Edițiile duble sunt iulie/august și decembrie/ianuare. Suplimentul Ghid de antrenament Men's Health nu este inclus în abonament.

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare și PR

GABI GOGIU
Brand Manager
QLT Group Division SRL, marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUȚIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037/210.60.00.
abonamente@burda.ro

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicație, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul și difuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (București).

Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență măsurate în perioada februarie 2015 - august 2016

Publicație auditată în perioada aprilie 2015 - august 2016

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66 ,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro
FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania
INSTAGRAM
@menshealth_ro
TELEFON
037/210.60.00
ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, București, cod poștal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ȘI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health furnizează cele mai recente informații în materie de sănătate, fitness și nutriție și are acces la unii dintre cei mai competenți experți din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toții diferiți, așa că filtrează ceea ce citești aici; pentru diagnostic și tratamente consultă un doctor.

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT AND PARTNERSHIPS

KEVIN LaBONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUISGARD Associate Editor

UNTOLD
THE WORLD CAPITAL OF NIGHT AND MAGIC
3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
#UNTOLD • www.untold.com

Bărbați la job

FĂ DIN PASIUNE UN BUSINESS

Interesul pentru motociclete și dorința de a consolida în România cultura custom îi unește pe acești bărbați. De Cătălin Heson

Hai că nu prea vezi zilnic așa ceva. Dar se poate. Se întâmplă sub numele de Ace Custom. A fost de ajuns ca doi tipi – Andrei Szelleki și Al Bitar Walid –, dorind să-și modifice motocicletele proprii, să-l întâlnească pe Andi Ceucă. De aici până la o afacere împreună nu a mai fost decât un pas.

O simplă discuție pe o terasă despre cum motorul lui, un Intruder M1800 stock, ar putea arăta la fel ca hard-core-ul parcat în față (al lui Andi) l-a adus pe Andrei Szelleki în postura de om care pune umărul la clădirea fenomenului custom din România. Pentru el, Ace Custom înseamnă pasiune pentru motociclete – de orice fel – și dorința de a face ceva

FOTOGRAFII DE GREENMINDSTUDIO

diferit. „Din păcate, nu mă pot lăuda cu o participare prea activă în proiecte, mai mult din cauza naturii jobului meu, care presupune să fiu destul de mult timp plecat. Așa că, în afară de suportul moral permanent, pot spune că îmi place să contribui mai ales la partea de design, în alegerea temei sau a direcției vreunui proiect de-al nostru. Motocicletele clienților sunt în cea mai mare parte conform dorinței sau propriei lor viziuni, unde Andi are grijă de ei atât cât îi stă în putință“, explică Andrei. Spune că o muncă bine făcută trebuie să ofere garanția siguranței depline pe drum și asta este dată și de piesele folosite de ei. „Acest lucru ne-a atras

▲ **Andi Ceucă, Andrei Szelleki și Al Bitar Walid cu două dintre proiectele lor de suflet.**

oarecum oprobriul unor colegi de breaslă care nu concep ideea ca un custom să nu fie în totalitate handmade. Noi nu deținem tehnologiile necesare pentru a crea aceste piese handmade de care să fim 100% siguri că sunt fiabile și nu pun în pericol viața clienților noștri“, spune Andrei Szelleki.

„Romance“-ul între Al Bitar Walid și lumea moto are o vechime de mai bine de 20 de ani, de pe vremea când își cumpăra o Honda de 125. Într-o simetrie a întâmplărilor, o vizită la garajul lui Andi care trebuia să dureze o jumătate de oră pentru a vorbi despre cum ar putea transforma V-Rod-ul

▲ **Walid a învățat multe lucruri de la Andi despre motocicletele custom, în anii de lucru împreună.**

său s-a lungit la câteva ore și apoi a evoluat într-un parteneriat. Ceea ce pentru el înseamnă să poată „lucra cu oameni excepționali și să poată face lucruri excepționale. Ace Custom e un loc unde cuvintele se transformă în proiecte finalizate, iar fericirea este tradusă prin mulțumirea clienților. Pe scurt, este un loc unde visele devin realitate“, spune Walid. Despre afacere spune că „învăț despre această zonă și încerc să ajut în partea care ține de legătura cu clienții. Un talent deosebit al lui Andi este că știe să vadă cum va arăta un proiect finalizat chiar înainte să-l înceapă. Pot doar să sper că voi ajunge la acest nivel de înțelegere a lumii custom.“

Ace Custom este centrat pe Andi. Iar Andi este categoric un personaj. Oarecum rece și distant la prima vedere, dar de o subtilă complexitate sub această aparență, dublată de seriozitatea și francheța pe care, trebuie să o spunem, nu le întâlnești atât de des cât ar fi normal în mediul de afaceri din țara asta. Crescut într-o familie de motocicliști, cu poveștile aferente, de pe vremea când echipamentul nu era ce e astăzi, cum spune Andi, „când erau nevoiți să se învelească în cartoane ca să poată merge iarna, deoarece nu exista alt mijloc de transport“, nu a fost greu ca pasiunea să se moștenească. În jurul vârstei de 10 ani a descoperit plăcerea de a șurubăi, tăind și modificând biciclete. Pe la 14 ani își cumpără prima motocicletă cu banii strânși fără știrea părinților, un cross de 50 în acte, dar cu un motor de 125. După cum spune, face parte din generația celor care au crescut cu filme gen *Harley Davidson și Marlboro Man*, deci idealul ar fi fost o Harley, în mod evident. Însă era prea pușți, posibilitățile financiare limitate, iar pe de altă parte, pe vremea aceea (vorbim de începutul anilor ’90), e posibil să fi fost vreo trei Harley-uri în toată România.

Primul pas serios către zona custom l-a făcut în 2000, în Germania, unde a construit o motocicletă de la zero, pornind de la desen. În reprezentanța HD a lucrat cu cele mai mari nume din industrie și a beneficiat de sprijin tehnic. „Am avut șansa să-i cunosc pe Marcus Walz, Thomas Habermann, legendele customului, suficient de mult ca să pot fura meserie. Pentru că nu te învață nimeni. După ce am construit motocicleta Hot'n'Icy, lansată în 2003 în România, am încercat să fac o afacere din customizarea de motociclete“, spune Andi Ceucă. În acel moment, piața nu era pregătită însă pentru acest gen de business. A fost nevoit să se ocupe o vreme de altfel de afaceri. Între timp, modifica motocicletele personale ori ale prietenilor. După o vreme, a realizat că, totuși, asta vrea să facă. La un nivel de profesionist. În 2014, Andi înființează Ace Custom, care vine de la inițialele numelui său.

„Un custom trebuie să fie o motocicletă de zi cu zi, să fie safe, atât cât se poate de comodă în limita designului, dar cu anumite limitări. Nu poți să ai pretenții de la o șa minimalistă să-ți ofere confortul uneia Heritage, care e cât fotoliul.“ Chiar dacă Andi preferă să lucreze pe Harley - care s-a pretat din start la modificări și pentru care există o întreagă industrie aftermarket -, la Ace Custom poți găsi piese și accesorii omologate pentru toate brandurile. Orice motocicletă poate fi customizată. Unele dintre piese sunt unicat, construite de ei, dar cele mai multe sunt aduse de la producători recunoscuți, cu certificare TÜV, care pot trece de RAR și care oferă siguranță în exploatare. „Nu poți, de exemplu, să faci o frână în garaj. Să faci o aripă ori un rezervor e una, dar să faci improvizații și modificări neautorizate, cu asta nu sunt de acord. Modificări ale cadrului, ale sistemului de frânare, ale curselor amortizoarelor le realizez doar cu piese omologate. Din respect pentru clienți, nu vreau să pun în pericol viața nimănui.“

„Sunt un fel de consultant... Dacă omul vrea ca motocicleta să fie într-un anumit fel, eu sunt obligat să-i explic de ce unele lucruri merg bine împreună, de ce altele nu, încercând să obțin ca rezultat final ce vrea el. Încerc să-mi impun ideile

doar pe partea tehnică. Și asta pentru siguranță. În orice caz, trebuie să existe o chimie între mine și client ca să iasă un lucru bun. Dacă cere unul o motocicletă de ‹haur›, probabil că nu o s-o fac. E delicat, totuși, când vrei să conduci o afacere. Ai niște costuri și nu cred că își permite careva, în momentul acesta, să refuze un client. Încercând să creez o cultură custom, a trebuit să îmi asum riscul de a cumpăra motociclete, să le modific și apoi să încerc să le vând. Din punctul de vedere al afacerii, nu-i cea mai bună soluție. Dar oamenii trebuie să vadă și să creadă că pot face așa ceva."

Pentru unul dintre cele mai spectaculoase proiecte realizate vreodată la noi, „The Snake", s-a folosit o motocicletă nouă, un Breakout Pro Street 2016, din care au rămas doar cadrul și motorul. A fost refăcută toată instalația electrică, iar conceptul de bord, toate prinderile comenzilor, aripa spate, rezervorul, bascula sunt făcute de Ace Custom. Jantele sunt Thunderbike. Roata din față are 26 de inci, cea din spate 23, cu o lățime de 260. Este echipată cu un computer ThunderMax care se remapează în timp real și configurează comportamentul motocicletei, în funcție de stilul de pilotaj. „În momentul în care a fost comandată, era a șasea din lume cu aceste roți: mai erau una în Rusia, două în Dubai și două prin Germania... Față de celelalte, designul și ascunderea părții electrice sunt marca Ace Custom", spune Andi.

▲ **Andi spune că se folosesc piese de care sunt 100% siguri că sunt fiabile.**

Pentru bobber, Ace dezvoltă o serie care să reprezinte brandul. Sunt realizate deja patru motociclete și urmează să producă un kit „bolt on" care să fie dat mai departe: aripa față, șaua, suportul de șa, aripa spate. La bobberul expus acum în noua locație din Otopeni, de pe strada Horia, Cloșca și Crișan (lângă Automobile Bavaria), se poate vedea acest aport propriu.

Un proiect aflat în lucru, care promite să fie „ușor spre chopper, ca linie, dar tot minimalist și foarte sexy", are la bază un Night Train 2009. S-au păstrat cadrul, furca, roțile și motorul - pus pe steroizi: powercomander, filtru sport, eșapament sport. Jantele cromate sunt de la Harley, aripa față făcută de Ace, ghidonul schimbat, rezervorul este nou și modificat, aripa spate și electrica refăcute, tot bordul restrâns la un ceas de 5 cm, iar șaua modificată „in house".

O altă lucrare pe care nu ai cum s-o ratezi plimbându-ți privirea printre zecile de motoare puse la iernat este un Sportster, unicat în România. Despre care Andi spune că este chiar „unul dintre cele mai accesorizate din Europa. Pentru că, în afară de buget, nu prea există limite în a face o transformare. Ace Custom înseamnă și un service multimarcă, dar și branduri de piese ori de echipament moto și lifestyle reprezentate exclusiv în România, cum sunt Thunderbike, Biltwell, C-Racer, Dikies sau John Doe. Din vara anului viitor, probabil, vor oferi și servicii de închiriere.

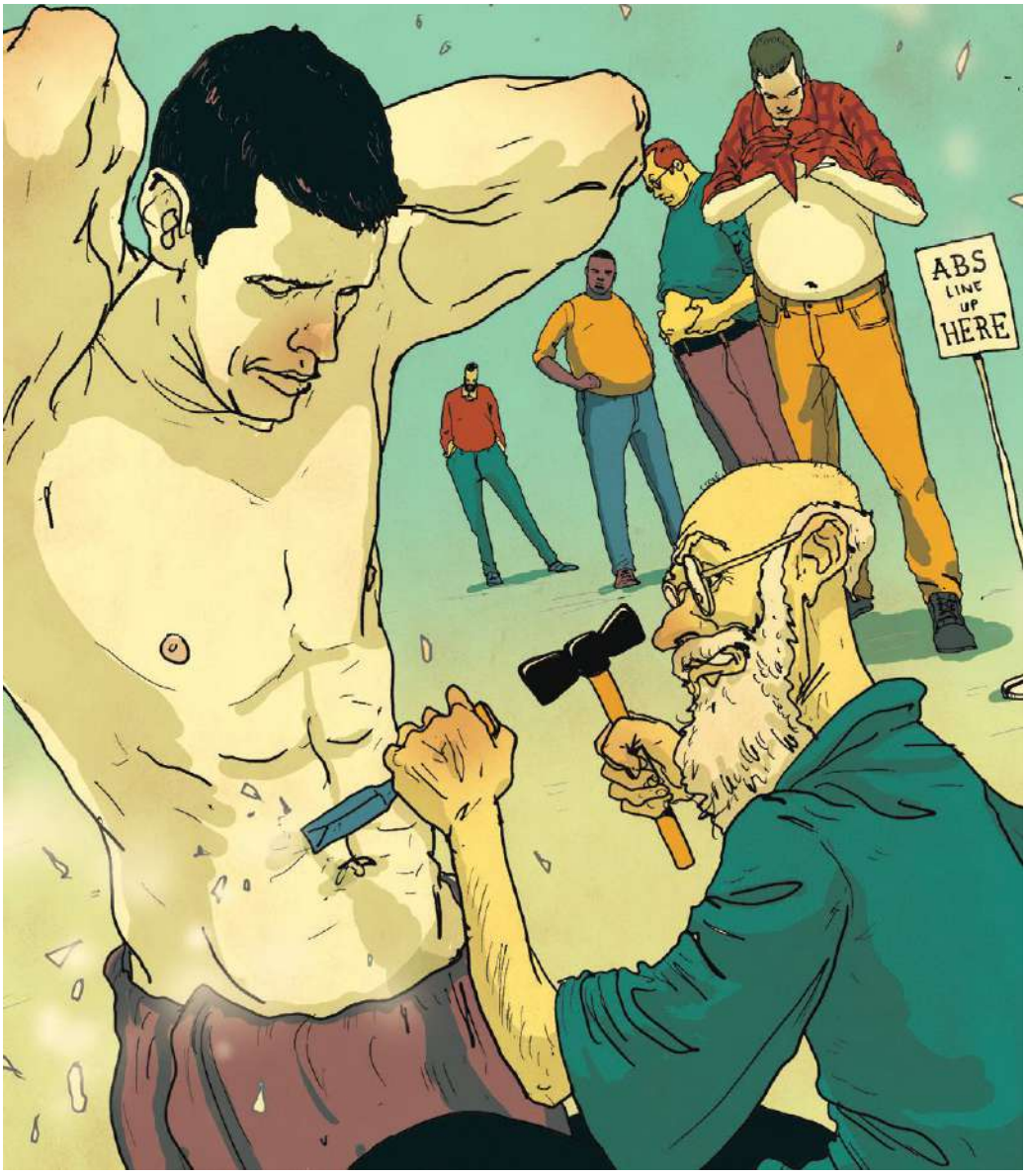
Piață și cultură custom în România

Andi Ceucă ajută la răspândirea acestui fenomen.

„În România, piața este în creștere. Cultura se dobândește. Asta este o parte din lupta mea. Să-i învăț pe oameni ce înseamnă custom. Este meritul meu și al tuturor acelora care fac custom. Nu e ușor. Însă vin cu experiența acumulată în Germania și vreau să duc lucrurile la un standard de calitate profesional, demn de un brand de renume." Despre customizare spune că vine din dorința de a avea ceva care să te reprezinte. „Nu vrei ca la un semafor să vină încă trei cu aceeași motocicletă ca a ta, luată din fabrică, mirosind a nou. Vrei ca motocicleta ta să fie doar a ta. Custom e atunci când construiești după niște dimensiuni, urmărind o anumită imagine. Apoi urmează accesorizarea, când o transformi în funcție de necesitățile tale", spune Andi.

Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale



FITNESS

Este adevărat că unii bărbați nu pot avea mușchi abdominali vizibili? Cum știu dacă eforturile mele nu sunt în zadar și că o să obțin acele pătrățele?

Pentru a avea un six-pack, ai nevoie de două elemente: un procent scăzut de grăsime corporală și o masă musculară adecvată. Însă moștenirea genetică are un rol important. „Doi tipi cu aceeași cantitate de grăsime corporală și același program alimentar și de exerciții rareori arată exact la fel“, spune dr. Christine Mermier, directorul laboratorului de fiziologia exercițiului fizic din cadrul Universității din New Mexico. S-ar putea ca tu să nu topești ușor grăsimea ori să o depozitezi în jurul taliei. Așa că poți da vina pe ADN, pe vârstă sau pe stres. Totuși, o mare parte dintre bărbați pot să aibă mușchi abdominali vizibili dacă urmează dieta corectă și planul potrivit de exerciții și dacă sunt extrem de disciplinați.

SĂNĂTATE

În ultima vreme, văd în fața ochilor puncte mici și alte forme. Nu mi se întâmplă tot timpul și apar aleatoriu. Ce să cred despre asta?

Pare a fi vorba despre niște corpuri străine în câmpul vizual. Petele negre sunt fibre de colagen care se strâng în grupuri și plutesc în substanța gelatinoasă din spatele globului tău ocular, producând umbre pe retină. Aceste conglomerate de resturi celulare apar odată cu procesul de îmbătrânire și nu dispar. Par mai vizibile când privești către un perete alb ori un document Word gol. Nu poți face nimic în privința asta, ci doar să te consolezi cu gândul că nu ești singur - trei din patru oameni văd puncte negre în câmpul vizual, potrivit unui studiu. Dacă observi un număr neobișnuit de noi corpuri străine, mergi la un control oftalmologic. „Ocazional, punctele plutitoare pot semnala o afecțiune inflamatorie a ochiului, o dezlipire de retină ori chiar glaucom“, spune dr. John Mason III, profesor asociat în oftalmologie la Universitatea din Alabama.

ÎNȚELEPCIUNE MASCULINĂ

Sunt candidat pentru o promovare la locul de muncă. Ce recomandări îmi oferiți pentru a-i convinge pe șefi că eu sunt tipul potrivit?

Axează-te pe partea care contează. Arată-le că vrei să faci business: poartă o cămașă în culori îndrăznețe, cum ar fi albastru cobalt. „Culoarea arată încredere și abilități de lider“, spune stilistul Jacqui Stafford. Pantofii trebuie să fie lustruiți - arată că ești conștient de faptul că reprezinți compania. Și nu uita de limbajul trupului. „Pășește înainte când faci o prezentare, deoarece inspiră neînfricare și stabilește teritoriul“, spune specialistul Patti Wood. Când stai pe scaun la birou, ține spatele drept. Poziția aplecat poate părea cool, dar poate fi percepută ca lipsă de respect; iar statul cocoșat în fața calculatorului îți apleacă mult capul și îți subminează puterea.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. NATHAN PERKEL (pantofi), styling: Brian Boyé. Guliver/ThinkStock, arhiva personală (Denisa)

ILUSTRAȚII DE MICHAEL BYERS

Cheia succesului în combinația maro-negru: pășește înainte cu încredere.

STIL & GROOMING

Vă rog să rezolvați această dilemă o dată pentru totdeauna: pot să port negru cu maro?

Răspunsul simplificat este DA. Interdicția acestei combinații nu mai este de mult valabilă. Însă ai grijă, poți arăta caraghios dacă nu respecți niște reguli. „Va trebui să fie vizibil că ai combinat dinadins negru cu maro", spune stilistul Seth Howard din Manhattan. „Proporțiile corecte și tonurile sunt foarte importante." Howard respectă regula 80-20: alege o culoare dominantă, iar cealaltă ca accent (cum ar fi o cămașă maro cu un costum negru, ori pantofi cafenii cu blugi negri). „Când îți alegi nuanțele de maro, mizează pe cafeniu-deschis ori maroniu-deschis; orice altă variantă va da impresia că te-ai îmbrăcat cu lumina stinsă", spune Howard. „Când combinația este făcută corect, cele două culori îți arată personalitatea și spun lumii că ești destul de isteț să știi că vechea regulă este o prostie."

SĂNĂTATE

Nu mi-a plăcut niciodată să folosesc ață dentară – și recent am auzit că nu trebuie să mă complic. Așa e?

Controversa despre folosirea aței dentare pornește de la faptul că studiile nu au demonstrat că acest obicei ar fi sănătos. Însă „ața dentară e un produs ieftin, iar oamenii de știință nu au prea multe stimulente pentru a-l studia", spune dr. Soo-Woo Kim, doctor în medicină dentară la Harvard. El spune că există beneficii când controlează dinții persoanelor care folosesc ața dentară. Bărbații care o folosesc rar au acumulare de placă între dinți, care poate duce la gingivită, carii și respirație urât mirositoare. Dacă nu o folosești, dr. Kim îți recomandă Philips Sonicare AirFloss Ultra (philips.ro, 429 lei), un aparat unic pentru curățare interdentară. Micropicăturile de aer și lichid îndepărtează eficient placa bacteriană.

FITNESS

Flotările îmi provoacă dureri la nivelul umerilor. Unde greșesc?

„Cel mai probabil nu ții într-o poziție corectă cotul sau mâinile", spune Ben Bruno, consultantul MH în fitness. „Depărtarea coatelor sau apropierea lor prea mult de corp provoacă o presiune asupra umerilor", spune el. Ține coatele la un unghi de 30-45 de grade. Apoi depărtează mâinile în exterior - degetele arătătoare (indexul) să fie la orele 1 și 11 -, ceea ce va reduce presiunea pe articulația umerilor.

Ai întrebări? Noi avem răspunsul! Scrie-ne pe adresa: ***menshealth@burda.ro***

NUTRIȚIE

De ce poftesc după gustările dulci și sărate?

Este o combinație a oamenilor moderni timpurii (numiți Cro-Magnon), căreia creierul nu-i poate face față. De-a lungul mileniilor, strămoșii noștri au învățat că noțiunea de dulce înseamnă un aliment bogat în calorii, în timp ce termenul sărat semnalează un produs care ar putea înlocui electroliții pierduți prin efort. „În prezent, combinația de arome și texturi diferite perpetuează gustările prin ceva numit «saturație senzorială specifică»", spune dr. Julia Hormes, psiholog care studiază poftele alimentare la Universitatea SUNY din Albany, New York. Să luăm drept exemplu biscuiții sărați și înveliți în ciocolată. Dacă mănânci doar ciocolata, papilele tale gustative se vor sătura, într-un final, de gustul dulce. La fel se întâmplă și dacă mănânci doar biscuiții sărați. Dar când combini dulcele cu sărat, creierul tău nu se va sătura prea curând de această aromă. Așa că încearcă untul de arahide și țelina: această combinație îți furnizează aceeași plăcere dulce-sărată, fără să adauge centimetri taliei tale.

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Am un extra job și lucrez de două ori mai mult decât soția mea. Chiar trebuie să împărțim treburile casnice?

Probabil amândoi aveți job, iar dacă tu lucrezi mai multe ore decât ea, puteți face un program care să fie OK pentru amândoi. Dacă ajungi prea târziu acasă în timpul săptămânii, preia tu curățenia generală din weekend. Dacă lucrezi și în weekend, rezervă măcar jumătate de oră dimineața sau seara în care să faci câteva dintre treburile casnice simple, dar necesare. E benefic să le împărțiți pentru că, probabil, și ea vine obosită de la serviciu, iar dacă va face toate treburile singură, va resimți o presiune care va afecta relația.

Cu noul feminism, când își mai dorește o femeie ca un bărbat să-i ia apărarea – dacă-și mai dorește, de fapt?

Ei, aici depinde de situație și de femeie. Feminismul nu înseamnă că vom refuza ajutorul bărbatului de lângă noi. Doar pentru că vrem să schimbăm percepția conform căreia femeia e genetic „sexul slab", nu ne vom abține de la a cere ajutorul. Iar acesta poate lua o multitudine de forme: poate avem nevoie de sprijin moral, de ajutor fizic (dacă mă mut, sigur voi avea nevoie de o pereche de brațe în plus) sau de câteva cuvinte care să ne liniștească într-un impas emoțional. Dar dacă vrei să fii sigur că nu o dai în bară, caută pe Internet un pic despre mansplaining.

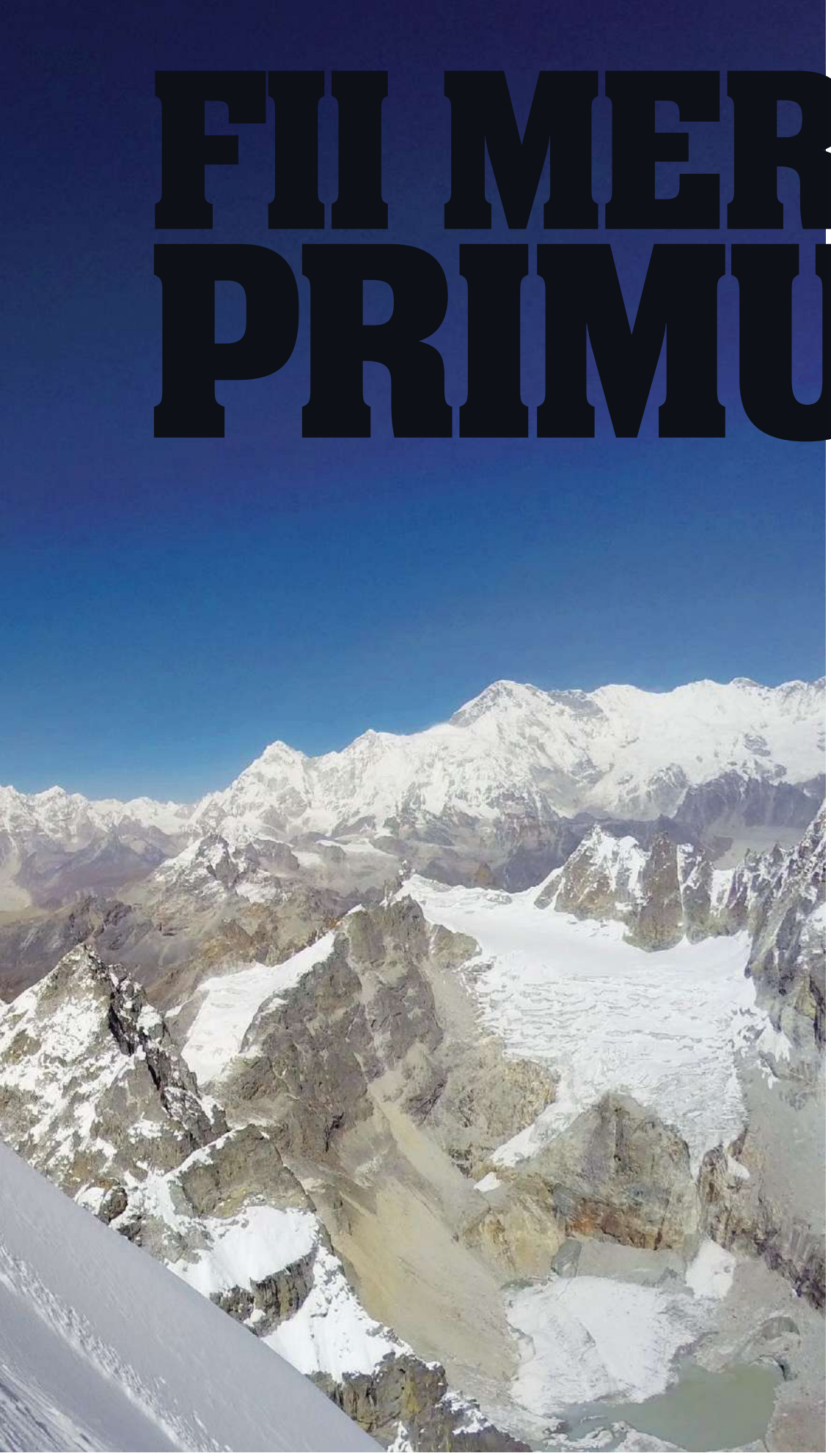
Lucruri utile™

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

FII MEREU PRIMUL!

Doi români au urcat, în premieră mondială, pe un vârf din Himalaya. Află ce a presupus pregătirea fizică și financiară pentru această performanță.

De Raluca Dumitrana



Nu e deloc simplu să fii alpinist de performanță. Expediția organizată de alpiniștii Zsolt Torok, 43 de ani, și Vlad Căpușan, 26 de ani, a fost pregătită vreme de un an, a costat mai bine de 15.000 de euro și a durat o lună. Scopul urmărit de ei: ascensiunea în premieră pe un vârf de 6.374 metri din Nepal: Himalayan Peak 5. Au reușit, însă bucuria de a fi primii oameni care au pus piciorul pe un vârf care nu a mai fost atins până atunci a durat doar cinci minute. Pentru că a atinge vârful unui munte presupune și a-l coborî. Nu-ți permiți să sărbătorești prea mult, e vremea să o iei din nou spre bază.

În primăvara acestui an, cei doi se vor întoarce în Himalaya. După spusele lui Zsolt, noua expediție va fi „o premieră mondială a cărei miză poate fi Pioletul de Aur (n.r. - cea mai mare distincție în alpinismul mondial)". Expediția va avea loc tot în Nepal, în aceeași formulă. Cei doi alpiniști vor încerca să deschidă, în premieră, „o linie nouă, pe un vârf de peste 7.000 de metri dintr-o zonă izolată din Himalaya". ▶

Lucruri utile

Un alpinist consumă chiar și 7.000 de calorii în perioada ascensiunii.

FIXEAZĂ-ȚI UN ȚEL „Unde ar putea să-și dovedească priceperea și curajul un alpinist, mai mult decât în cel mai mare masiv muntos din lume?“, spune Zsolt. „Himalaya nu înseamnă nici pe departe doar Everest, ci mii de vârfuri mai mari și mai mici, unele foarte dificile din punct de vedere tehnic“, adaugă el.

FII PREGĂTIT PENTRU ORICE „Antrenamentul este important, în primul rând, pentru a-ți seta mintea la ce ai de făcut, dar și pentru disciplină“, spune Zsolt. Nu pleci într-o ascensiune dacă presupui că nu vei reuși. Cei doi fac alergări cu ruperi de ritm pe teren accidentat, alergări pe stadion, cățărări, uneori pe trasee lungi, cu asigurări dificile. „E importantă parcurgerea traseelor în condiții de iarnă, pentru a exersa mișcările și tehnica în condiții de frig, asemănătoare celor himalayene“, explică Zsolt. Vlad completează: „Am alergat, cumulat, sute de kilometri și am urcat mii de metri diferență de nivel. În momentul în care am reușit să trecem peste epuizarea fizică și psihică și să ne continuăm antrenamentul, am știut că suntem pregătiți.“

HRĂNEȘTE-TE CORESPUNZĂTOR Vlad spune că, în perioada ascensiunii, un alpinist consumă chiar și 7.000 de calorii pe zi. „Asta înseamnă și o pierdere uriașă de electroliți, tocmai de aceea folosim și suplimente nutritive speciale.“ Zsolt spune că „mâncarea are rolul de a energiza organismul, care se luptă cu frigul și cu lipsa de oxigen“. Carbohidrații sunt esențiali pentru calorii, lichidele pentru hidratare.

NU RENUNȚA A urca pe un vârf pe care nu a mai călcat nimeni nu e ușor – există un motiv pentru care nu s-a mai făcut asta. Și dacă nu ți-a deschis nimeni drumul, provocările sunt mai mari și mai neașteptate decât într-o expediție despre care s-au scris deja cărți. „Pentru noi, această expediție a fost o experiență în care ne-am supus organismul la condiții extreme“, explică Vlad. „Dar am ținut cu dinții de visul nostru, chiar dacă, de multe ori, fiecare celulă din corp ne spunea să ne întoarcem.“

FINANȚEAZĂ-ȚI AVENTURA Vlad spune că alpinismul tehnic de altitudine e o activitate de nișă foarte costisitoare. „Rezultatele fiecărei expediții au stat la baza următoarei expediții. Cu timpul, am găsit companii românești care ne-au susținut atât cu echipament, cât și cu bani, iar cu aceștia am dezvoltat o relație pe termen lung.“ Zsolt, care are 29 de ani de alpinism, spune că „80% din efortul meu se duce pe strângerea fondurilor. Am învățat multe despre management, PR, însă toate acestea sunt în detrimentul pregătirii. Ocupă atât mintea, cât și timpul.“

Vrei să fii alpinist?

Învață de la cei mai buni

„Alpinismul este o activitate serioasă și, de multe ori, periculoasă. Le-aș recomanda tuturor celor pasionați să înceapă treptat și abia după ce acumulează o experiență suficient de complexă să se gândească la organizarea unei expediții de amploare în Himalaya. Munții Himalaya sunt cei mai înalți, cei mai sălbatici și cei mai capricioși din lume. Tocmai de aceea, experiența și pregătirea fizică și psihică trebuie să ajungă la un nivel maxim.“ —*Vlad Căpușan*

„Alpinismul are trenduri, la fel ca lumea modei. Dacă omul, vreme de zeci de ani, a urcat și mai urcă giganții lumii, pe traseele obișnuite, la ora actuală alpinismul adevărat înseamnă o combinație între tehnică și altitudine. Astfel, sunt eliminați din start cei care învață la poalele Everestului cum să folosească colțarii și pioletul, iar peste câteva zile, asistați de șerpași, se târăsc spre vârf. De aceea, pun accent pe autenticitate și stil. Pregătește-te, studiază, fii dispus pentru sacrificii și ține-te de promisiunea făcută, în primul rând, propriei persoane. Nicio cale nu este ușoară, pentru că, dacă ar fi, nu ar mai fi aleasă.“ —*Zsolt Torok*

Fotografii din arhiva personală

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

Redescoperă România

CALENDAR 2017
Locuri sacre

Perforează pe semnul indicat la marginea paginilor 90-114 şi transformă-ți revista în calendar de perete.

la orice punct de difuzare a presei

www.natgeo.ro

o revistă editată de
BurdaInternational RO

OBICEIURI SĂNĂTOASE

Somn adânc, bună dispoziție

Să adormi nu e greu, dar să nu te trezești în timpul nopții poate fi o sarcină grea. Urmează ghidul nostru în trei părți pentru a te trezi odihnit și cu chef de viață. De Brielle Gregory

Pregătirea

Bucură-te de primele raze de soare
Începe ziua cum trebuie: lumina din zori ajută la reglarea ceasului tău biologic. Când sună alarma, trage obloanele! Sau, și mai bine, ieși afară din casă.

Instalează o lampă de veghe
Plaseaz-o în baie, ca să nu te lovești de obiecte când simți chemarea naturii. Sau poți investi într-o lumină de toaletă inteligentă (49 de lei, glowmania.ro).

Nu merge la culcare prea devreme
Ceasul spune că e timpul pentru somn, dar nu te simți obosit? Așteaptă până ți se face somn și abia atunci mergi la culcare.

La culcare

Dă drumul la ventilație
Îți va asigura temperatura optimă (esențială pentru un somn neîntrerupt), iar zgomotul monoton va masca alte sunete deranjante.

Dă câinele afară din dormitor
Și nouă ne plac câinii. Dar dacă al tău te trezește noaptea, pune-l într-un țarc, în altă cameră. Va fi și el mai fericit cu un stăpân odihnit.

Ascultă muzică
Audițiile muzicale înainte de a adormi pot influența calitatea somnului. Muzica te va face să te concentrezi la altceva, în afara propriilor gânduri. Alege muzică clasică sau instrumentală.

Renunță la ceas
Pune deoparte telefonul și ceasul de mână. Pune-le în sertar, sub pat, oriunde. Să te uiți la cifrele de pe cadran în toiul nopții te va stresa și mai tare.

Dacă totuși te trezești...

Relaxează-te
Încearcă relaxarea treptată a mușchilor: începe cu degetele de la picioare și avansează către restul corpului, încordând și apoi relaxând toți mușchii.

la melatonină
Dacă nimic nu funcționează, ia o doză mică de melatonină (maximum 1 ml), seara, la culcare, pentru a-i reaminti creierului tău că trebuie să dormi noaptea.

Sursa: Andrew Spector, medic neurolog și specialist în medicina somnului, Duke Health

De ce te trezești după ce ai băut?

Un păhărel la culcare te adoarme imediat, dar te poate trezi în timpul nopții. De ce? Alcoolul determină instaurarea imediată a somnului adânc, deci vei dormi buștean la început și te vei trezi apoi pe parcursul nopții. În plus, când organismul tău va termina de procesat alcoolul (destul de repede), creierul va aștepta o nouă doză de sedativ. Alocă-i corpului tău timpul necesar să metabolizeze băutura (o oră pentru fiecare pahar), înainte de a merge la culcare.

32%

Procentul persoanelor cu probleme de somn care sunt nemulțumite în viața de cuplu. (Pentru cei care dorm buștean, procentul e de 14%.)

Sursa: Fundația Națională de Somnologie

Aplicații bune pentru somn

Aceste aplicații gratuite testate de echipa *Men's Health* te vor ajuta să dormi mai bine..

ALARMĂ
Sleep Cycle
Îți monitorizează fazele somnului și te trezește când ai somnul cel mai ușor. „M-am simțit de parcă m-aș fi trezit singur, în mod natural", a spus testerul nostru.

ZGOMOT DE FOND
Naturespace
Sunete ce variază de la mișcarea valurilor până la foșnetul frunzelor îți aduc natura în dormitor. Testerului nostru i-a plăcut, i-a dat o notă mare.

REMINDER
To Bed
Aplicația pentru iPhone îți cere vârsta și ora la care trebuie să te trezești, apoi setează o alarmă pentru ora de culcare. „Simplă, dar eficientă", spune testerul nostru.

Adaptare de Oana Popa. Guliver/ThinkStock (bărbat). STEVE SANFORD (ilustrație)

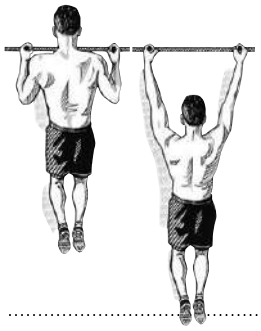
TIPUL MUSCULOS

Super spate!

În sfârșit! Secretul unui trunchi tonifiat.

De BJ Gaddour, director de fitness Men's Health SUA

Mușchii dorsali puternici te fac să arăți și să ridici greutăți ca un supererou. P.S.: Probabil vei avea nevoie de tricouri noi (cu S de la Superman pe ele, să le porți pe sub costumele tale serioase).

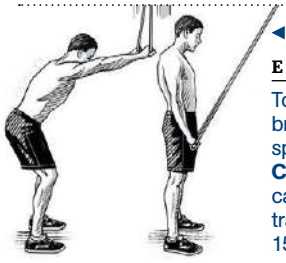


TRACȚIUNI CU PRINDERE NEUTRĂ

Un exercițiu prietenos cu articulațiile ce sporește mobilitatea umerilor, ca să poți ridica greutăți deasupra capului.
Cum se face Prinde-te de mânerele paralele ale barei, cu palmele față în față. Ridică-ți pieptul spre bară, menținând corpul drept și rigid. Lasă-te în jos, încet. Fă trei-cinci seturi a trei-cinci repetări.

RIDICĂRI DE HALTERE PESTE CAP

Vrei să crești un mușchi? Întinde-l și pune-l sub presiune. Iată ce ai de făcut.
Cum se face Stai culcat, cu spatele pe bancă, șoldurile sus și genunchii îndoiți. Ridică haltera deasupra pieptului și coboar-o peste cap. Menține, apoi revino. Continuă un minut. Adaugă 5-10 secunde pe sesiune, până ajungi la două minute.



EXTENSII CU BRAȚELE ÎNTINSE

Tonifiază marele dorsal. Apleacă-te, cu brațele sus, pentru a-l întinde; lasă-te pe spate, cu brațele jos, pentru a-l contracta.
Cum se face Apucă bara unui aparat cu cabluri. Ține brațele întinse, în timp ce tragi de cablu în jos. Fă trei-cinci seturi a 15-20 de repetări, cu 30 de secunde între.

Scapă de durerea în gât

Rețeta mamei: Gargară cu apă cu sare
Apa sărată poate omorî bacteriile din gât sau poate rupe mucusul, la fel ca apa obișnuită. Cert este că e de ajutor și nu face rău. Dizolvă o linguriță de sare într-o cană cu apă și fă gargară câte 15-20 de secunde (apoi, scuipă), până folosești toată apa. Repetă operațiunea din două în două ore.

Rețeta trăznită: Acupunctură auriculară
Această terapie are efect în doar 15 minute, susțin oamenii de știință din aviația americană. Funcționează prin eliberarea de endorfine și opioizi naturali. Găsește un specialist și cere „metoda auriculară de luptă".

SHAKE-UL LUNII

Shake proteic cu banane și dovleac

Scutește-ți papilele gustative de pedeapsa eternului amestec de pudră proteică și apă. Dovleacul dă savoare și dulceață acestei băuturi bogate în vitamina A, protectoarea vederii.

Ingrediente

- ¼ cană de unt de arahide
- 1 măsură de pudră de proteine din zer, cu aromă de vanilie
- ¼ cană de dovleac din conservă
- 1 banană, înghețată
- ¾ cană de lapte

Mod de preparare

Pune ingredientele în blender . Amestecă-le 30 de secunde, adăugând lapte dacă mai e nevoie. *Vei obține două porții.*

Valori nutriționale pe porție: 374 calorii, 19 g proteine, 17 g carbohidrați, 20 g grăsimi.

Rețetă de Shom Chowdhury, cofondator Indie Fresh, din New York.

Adaptare de Oana Popa. Ben Goldstein (tracțiuni), grooming: Gina Kay Osborne/True Beauty Marks; Amy Lombard (Gaddour); STEVE SANFORD (ilustrații); MICHAEL BRANDON MYERS (pictograme); SAM KAPLAN (shake), aranjament mâncare: Michelle Gatton/Stockland Martel

Probleme cu erecția?

Suplimentele pe bază de „plante" care măresc potența sunt doar o strategie de marketing. Iar unele conțin substanțe periculoase. Iată ce trebuie să știi.

Ai văzut reclamele și lista de ingrediente exotice: yohimbină, „iarba caprei în călduri", arginină, maca, ginkgo biloba. Promisiunea: erecții ca la 20 de ani, preț mai mic și efecte adverse mai puține decât la Viagra – fără prescripție de la medic. Peste șase milioane de europeni suferă din cauza disfuncției erectile (DE). Iar mulți bărbați cheltuiesc o avere pe aceste suplimente. Nu li s-a demonstrat eficacitatea.

În realitate, numeroase suplimente naturiste nici nu conțin aceste plante. În septembrie 2016, FDA a descoperit 32 de produse cu aceleași ingrediente active folosite în medicamentele DE, ca Viagra, Cialis ori Levitra, sau substanțe chimice cu proprietăți asemănătoare. Totul urmează o logică: dacă o companie vrea să atragă clienți, e riscant să se bazeze doar pe plante. Așa că adaugă substanțe adevărate.

Viagra din suplimentul tău naturist e periculoasă, deoarece nu știi cantitatea. Dacă suferi de diabet, hipertensiune arterială ori boli cardiovasculare, poți avea parte de o partidă de sex mortală – la propriu. Medicamentele dilată vasele de sânge, periculos pentru persoanele cu aceste afecțiuni.

Chiar dacă ești sănătos, tot nu știi ce substanțe chimice conține acea pilulă. Probabil ingredientele active sunt contrafăcute, dar continuă să aibă un efect puternic.

De ce se află încă pe piață? În România, legislația e neclară. Produsele din plante și extracte naturale sunt omologate ca suplimente alimentare. Ministerul Agriculturii verifică și avizează firma unui producător sau importator – modul în care sunt obținute plantele și cum sunt depozitate –, iar produsul finit e avizat de Institutul de Bioresurse Alimentare, care nu testează produsele naturiste, ci se bazează pe buletinul de analize de la dosar. Instituțiile de control ale statului analizează neconformitatea produsului numai dacă un consumator face reclamație.

Concluzia: mergi la un medic specialist dacă ai probleme cu erecția, nu căuta soluții naturiste.

Pregătește-te de decolare

Trei soluții simple prin care să rezolvi disfuncția erectilă.

Aleargă pe intervale „Pierderea kilogramelor în exces te ajută să-ți crești libidoul", spune dr. Jamin Brahmbhatt, urolog la Orlando Health, Florida. Antrenamentul de tip HIIT arde grăsimile cu adevărat. Dr. Brahmbhatt aleargă timp de 20 de minute, alternând sprinturile cu joggingul.

Ignoră pornografia Circa un sfert dintre bărbații care caută tratament pentru DE au sub 40 de ani; în cazul majorității, responsabilă e anxietatea legată de performanță. „Bărbații se uită la filme și cred că erecția lor trebuie să țină ore", spune dr. Brahmbhatt. De fapt, „actul sexual durează cinci-opt minute".

Respectă rețeta Dacă iei statine pentru colesterol crescut, nu renunța la ele: pot contribui la sănătatea erectilă, arată un studiu grecesc. Statinele îmbunătățesc abilitatea de dilatare și contracție a vaselor de sânge și ajută la circulația mai rapidă a sângelui către penis. E un lucru pozitiv.

LUCRURI CARE NE PLAC Alergarea pe timp de iarnă nu mă atrage din cauza frigului, am nevoie de un imbold. Mănușile **The North Face Runners 2** (149 de lei, allmountain.ro) sunt fabricate din lână tip fleece și îmi mențin căldura mâinilor, oferind protecție împotriva apei și a vântului. Pot folosi ușor ecranul telefonului mobil atunci când le port. În zona palmelor există printuri din silicon, care oferă o prindere foarte bună, mai ales când vreau să fac flotări în aer liber. — *Ben Court, features editor*

78%

Cu atât îți crește riscul de a face un accident cu mașina dacă ești furios la volan.

Sursa: Centrul pentru Toxicomanie și Sănătate Mintală, Toronto

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Guliver/ThinkStock (rachetă), RYAN O. (mânuși), STEVE SANFORD (Court)

ILUSTRAȚIE DE GUY SHIELD

Escaladează ca un profesionist

Mușchii tari ca piatra – brațele, umerii și zona centrală a corpului – și adrenalina transformă cățăratul într-un antrenament eficient. De Lisa Jhung

Cazi cu intenție
Ești agitat? Începe prin a face câteva teste de cădere. După ce te-ai asigurat că ești bine legat (asigurat de un partener de la sol care ține frânghia), urcă puțin pe panou și apoi fă o cădere liberă astfel încât coarda (și filatorul tău) să te oprească.

Picioarele sunt de bază
Cățăratul pe panou nu presupune doar folosirea trunchiului și a mâinilor. Privește în jos, nu doar în sus, atunci când îți miști picioarele. Stai ferm pe fiecare poziție în timp ce plănuiești următoarea mișcare. Ridică-te împingând cu ambele picioare de câte ori este posibil.

Evită priza strânsă
Apucă mânerele de plastic cu cea mai mică forță posibilă. Folosirea unei prize delicate îți păstrează aderența și ajută brațele să nu se „pompeze" atât de mult (adică să nu devină umflate în urma surmenajului) încât să nu mai poți face altă prindere.

Stai și relaxează-te
Fă pauză des pentru a-ți scutura brațele (pe rând!), pentru ca sângele să circule, iar senzația de arsură din antebrațe să dispară. Brațul de pe perete ar trebui să stea în poziție dreaptă pentru a reduce oboseala. În timp ce te ocupi de asta, caută o priză mai bună.

Sursa: Mark Eller, fost ghid de cățărare și editor la Rock and Ice Magazine

Acordă primul ajutor

Cineva se prăbușește în fața ta – îl poți salva? În România, rata de supraviețuire după stopul cardio-respirator e în jur de 4% dacă victima nu este resuscitată în primele minute. Circa 50.000 de români mor anual din această cauză. Primul gest când vezi o persoană inconștientă e să suni la 112. Dacă nu respiră, începe masajul cardiac extern: plasează podul palmei pe pieptul suferindului, după care suprapune palma celeilalte mâini. Apasă ferm, ritmic și rapid, 100-120 de compresii pe minut, până la reluarea bătăilor inimii sau sosirea ambulanței. În spațiile publice din București (metrou, aeroport) și alte orașe din țară există defibrilatoare cu instrucțiuni scrise, ușor de utilizat. Șansele de resuscitare cresc cu până la 90% dacă sunt folosite.

#3

Locul ocupat de obezitate sau supraponderabilitate în topul cauzelor cancerului care pot fi prevenite, după fumat și abuzul de alcool.

Surse: Cancer Epidemiology, studiul ORO

Regulamentul bărbatului modern

De Hugh O'Neill

Nr.17/
Dreptul de a rămâne tăcut
Deseori, cei din jur se așteaptă să-ți justifici acțiunile. De ce ai face așa ceva? Dacă ți neapărat, fă-o – spune toate motivele pentru care vrei să te muți în altă țară, de exemplu. Dar dacă ești un tip mai retras, nu te simți constrâns să dai explicații. Uneori nici tu nu știi de ce ai încredere în instalatorul X sau de ce nu vrei să fii consultat de doctorul Y. Ai motive pe care încă nu le înțelegi, instincte animalice care apar cu mult timp înainte ca al tău creier buimac să-și intre în rol. Dacă tăcerea totală ți se pare o acțiune prea severă, atunci dă un răspuns formulat evaziv, cum ar fi: „Cred că este soluția cea mai bună pentru mine" ori „Nu funcționează în cazul meu". Ambele afirmații te fac să pari un tip stăpân pe sine, încrezător și care preferă să nu fie interogat.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. De sus în jos: Guliver/ThinkStock, STEVE SANFORD, Guliver/ThinkStock

Lucruri utile

De ce ai nevoie de o tigaie grill
Tigăile nonaderente sunt potrivite pentru omlete și feluri simple de mâncare. Însă ai nevoie de vase de gătit mai puternice pentru a prăjoli carnea și legumele la temperaturi înalte. O tigaie grill din fontă reține căldura timp îndelungat și oferă acel gust ușor afumat.
Alege modelul pătrat, marca Lodge, 26,5 cm.
280 lei, ft-shop.ro

Sosul de soia intensifică aroma cărnii de vită.

Un bărbat, o tigaie, un plan

Kebab și cartofi dulci pe grătar. Nimic nu satisface mai bine un bărbat decât carnea pe țepușă.

De ce ai nevoie

- **2** linguriță de ulei de măsline
- **1** cartof dulce, mediu, tăiat în bucăți mari
- **250** de grame de mușchiuleț de vită, tăiat în bucățele
- **½** ardei gras roșu, tăiat cubulețe
- **2** linguri de sos de soia, cu conținut redus de sodiu

Cum îl prepari

Taie pe jumătate două bețe din lemn pentru frigărui și înmoaie-le în apă. Încălzește o linguriță de ulei într-o tigaie grill, la foc mediu spre mare. Adaugă cartofii; acoperă-i cu un capac și prăjește-i până se înmoaie, cinci minute. Pune pe țepușă carnea și bucățile de ardei gras și unge-le cu o linguriță de ulei; toarnă deasupra și sosul de soia. Descoperă cartofii și rumenește-i, întorcându-i ocazional, timp de cinci minute. Împinge-i către marginea tigăii; pune frigăruile. Prăjește-le pe toate părțile, cinci-șapte minute. *Vei obține două porții*

Per porție 351 calorii, 34 g proteine, 13 g carbohidrați (3 g fibre), 17 g grăsimi

Vinul roșu reduce inflamația căilor respiratorii

Un studiu publicat recent în *Scientific Reports* arată că resveratrolul – un antioxidant existent în struguri și în vinul roșu – are efecte benefice în lupta împotriva infecțiilor tractului respirator superior, cum ar fi astmul, boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) și infecția urechii medii cauzată de agenți patogeni. Resveratrolul a crescut producția unui regulator negativ al inflamației care suprimă agentul infecțios. Descoperirea poate duce la crearea unui tratament non-antibiotic pentru infecțiile bacteriene care devin rezistente la antibiotice.

Nutriționist atotștiutor

DE MIKE ROUSSELL

În ultima perioadă aud că laptele integral e de fapt bun pentru consum. E adevărat?
Laptele integral nu a fost niciodată periculos pentru tine. Cercetări învechite susțineau că grăsimea din lapte îți va afecta sănătatea inimii. Numeroase studii contrazic asta. Practic, laptele integral nu e un aliment cu un conținut mare de grăsime – e fără grăsimi în proporție de 96,75%! Laptele degresat și cel cu 1%, 2% și 3,25% grăsime (adică integral) se simt diferit la gust. Bea sortimentul care îți place. Laptele e bogat în nutrimente precum vitamina D, vitală pentru bărbați.

Ce înseamnă, mai exact, conceptul de „moderație"?
Un studiu din 2016 din publicația *Appetite* arată că oamenii spun „moderat" în raport cu ceea ce mănâncă sau beau, nu referitor la cantitatea consumată. Moderația reprezintă concepte diferite pentru diferiți oameni. Lasă-mă să te lămuresc: mănâncă legume și proteine la fiecare masă. Consumă dulciuri o dată sau de două ori pe săptămână. Bea mai puțin de patru băuturi alcoolice pe săptămână dacă vrei să pierzi în greutate. Și amintește-ți să păstrezi numărul de pahare cu vin roșu sub șase pe săptămână, dacă vrei să profiți de beneficii pentru sănătate.

Dr. Mike Roussell este autorul cărții *The Six Pillars of Nutrition* și consultant în nutriție pentru *Men's Health SUA*.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Aranjament mâncare: Michelle Gatton/Stockland Martel (frigărui); ingrediente, de la stânga: Guliver/ThinkStock; Mike Roussell (Roussell); STEVE SANFORD (ilustrație)

FOTOGRAFIE DE SAM KAPLAN

Lipsa somnului te îngrașă

Un studiu efectuat pe 15.000 de bărbați cu vârste cuprinse între 58 și 90 de ani a comparat dietele persoanelor care nu aveau probleme cu somnul cu cele ale insomniacilor. Un sfert dintre participanți sufereau de insomnie la momentul inițial. Bărbații cu insomnie consumau zilnic cu 36 de calorii mai mult și mâncau alimente mai puțin sănătoase decât persoanele care aveau somnul normal, arată publicația *American Journal of Clinical Nutrition*. De asemenea, din cauza consumului scăzut de legume, insomniacii au înregistrat valori crescute de grăsimi trans și sodiu. Bărbații ale căror diete sunt afectate de insomnie pot fi vulnerabili la afecțiunile cronice.

Rocky Balboa și-a dat seama: nu contează cât de tare poți să lovești, ci cât de tare poți să fii lovit și să continui să mergi înainte.

Folosește-te de eșec

Autorul cărții *Win at Losing* arată cum să transformi înfrângerea de astăzi în victoria de mâine. De Sam Weinman

1/ Fă o analiză
Ai eșuat sau ai pierdut? „Prima implică o vină; cealaltă poate fi dincolo de controlul tău", spune Jim Loehr de la Institutul pentru Performanță Umană. Fii onest: ai făcut de mântuială prezentarea? Găsește proiectul câștigător și compară-l cu al tău. Promovarea ți-a fost suflată de sub nas de un candidat mai bun? Întreabă-ți șeful ce a făcut mai bine acea persoană față de tine.

2/ Află ce a mers bine
Într-un studiu celebru, medaliații cu bronz de la Jocurile Olimpice au fost mai fericiți decât medaliații cu argint. Recunoștința lor s-a datorat gândirii „contrafactuale", adică reflecția asupra a ceea ce s-ar fi putut întâmpla. „Revendicarea unei victorii mici te ajută să identifici reușite pe care să-ți construiești drumul", spune Loehr. Imaginează-ți un scenariu care îți oferă speranțe și te inspiră.

3/ Învață din greșeli
„Nicio durere, niciun câștig!" e mai mult decât un clișeu – e știință! Dar în știință poartă numele de „creștere post-traumatică". „Imaginează-ți o echipă de fotbal care încasează la un meci multe goluri. Astfel de situații dificile duc la o creștere a ratei de succes la următoarele meciuri", spune Matt Sodl, fost jucător. „Îți resetează modul în care gândești și analizezi problemele", spune el.

Studiu rapid

Numeroasele studii privind sănătatea îți dau dureri de cap? Este în regulă – noi te vom ajuta să simplifici informațiile primite. Iată patru dintre cele mai importante.

Vitamina D împotriva infecțiilor
Persoanele cu niveluri scăzute de vitamina D sunt cu circa 35% mai expuse riscului de a suferi de boli respiratorii. Substanța ajută corpul să producă cathelicidină, o proteină care luptă împotriva bacteriilor și a virusurilor. Expune-te zilnic la soare.

Cheful cu pe-trecăreții
Dacă ieși în oraș cu prieteni cărora le place băutura, ai grijă. Îți vei subestima gradul de beție dacă te afli printre consumatorii înrăiți de alcool, arată un studiu. E o rețetă pentru comportamente riscante. Asigură-te că desemnezi un șofer înainte de beție.

Merele alungă respirația de usturoi
Ai savurat la prânz o mâncare cu mult usturoi? Mănâncă un măr – poate reduce compușii volatili responsabili de acel miros înțepător, scrie publicația *Journal of Food Science*. O jumătate de măr e suficientă pentru a recăpăta o respirație proaspătă.

Ardei iuți pentru slăbit
Capsaicina (compus din ardei responsabil pentru iuțeală) te poate ajuta să pierzi în greutate, arată un studiu – stimulează termogeneza, proces prin care corpul tău se încălzește și arde calorii. Consumă zilnic două linguriță de sos de ardei iute.

Trucuri rapide

DE ELISABETA GEDŐ

Cele mai multe trenciuri și paltoane pe care le-am încercat sunt pentru tipi înalți. Cum găsesc unul pe măsura mea? Am 1,70.
Credem că trenciurile și paltoanele sunt pentru toată lumea, indiferent de forma corpului. Și, de fapt, la fel cred și majoritatea brandurilor. Însă mărimile mai mici se dau rapid și e foarte probabil să se producă în mai puține exemplare. O soluție este să te abonezi la newslettere, în cazul shopurilor online, ca să afli primul când s-a înnoit stocul cu mărimea ta. Știi un croitor bun? Fă-ți trenciul la comandă. Cumpără mărimi mai mari cărora să le ajustezi lungimea doar dacă vin perfect pe umeri și piept.

M-am dezobișnuit să port ceas, dar noul meu job mă obligă să fiu mereu la costum. Ar trebui să investesc într-un ceas scump sau în mai multe ieftine?
Întotdeauna ar fi de preferat un obiect scump al cărui preț se justifică prin design și calitate în locul mai multor obiecte ieftine. Acest lucru este valabil cu atât mai mult când vorbim despre ceasuri. E o investiție nu doar pentru o viață, fiindcă știi și tu că ceasurile mișto se lasă mai departe către fii și nepoți. Așa că nu te feri să dai un salariu sau chiar mai mult pe el și treci la următoarea dilemă, cu adevărat relevantă, și anume ce model să-ți alegi.

Elisabeta Gedő este stilist și fashion editor *Men's Health*.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Guliver/ThinkStock (insomnie), Guliver/GettyImages (Rocky), Emilian Ciobanu (Elisabeta)

Vrei sex de calitate? Întreab-o:

„Care a fost cea mai bună partidă de sex de până acum?“

▸ CÂND SĂ PUI ÎNTREBAREA
După sex. Conform cercetărilor, cu cât cuplurile vorbesc mai mult după, cu atât crește gradul de satisfacție sexuală, spune Amanda Denes, expert în discuții de budoar, de la UConn. „Sentimentul de siguranță și satisfacție vă va ajuta pe amândoi să fiți mai deschiși“, susține ea. Motivul? Orgasmul inundă creierul cu oxitocină, „hormonul îmbrățișărilor“, în timp ce nivelul de cortizol, hormonul stresului, este în scădere. Astfel, tranziția va fi lină.

▸ DE CE FUNCȚIONEAZĂ
Această întrebare simplă (la care trebuie să răspunzi și tu) îți oferă o perspectivă asupra preferințelor partenerei. Fiecare dintre voi va afla sau i se va reaminti ce funcționează cel mai bine. Aceasta este esența comunicării sexuale, spune Denes – să vorbiți despre ce și cum vă place. Nu omiteți niciun detaliu: mediul, timingul, poziții, unghiuri, tipuri de atingeri. Toate acestea sunt informații valoroase care vor îmbunătăți viața sexuală. Și, cine știe? Poate vâltoarea amintirilor vă va inspira să încercați o reconstituire.

▸ CÂȘTIGUL
„Să vorbiți despre sex va fi tot mai ușor“, spune Sean Horan, expert în comunicare la Texas State University. Ca la orice aptitudine, cu cât exersezi mai mult, cu atât e mai simplu. Un aspect important, deoarece comunicarea sexuală e asociată cu satisfacția sexuală și pasiunea, potrivit unui studiu recent din *Journal of Sex Research*. Studiul arată și că partenerii satisfăcuți sunt mai dispuși să pună în aplicare ideile din reviste. (Ai prins aluzia?)

Un chestionar rapid în dormitor te poate duce mai aproape de orgasmul dorit.

Băuturile îndulcite cresc riscul de prediabet

Mai era cazul să-ți spunem că zahărul nu este bun?

Persoanele care consumă băuturi îndulcite cu zahăr (băuturi carbogazoase cu sau fără cafeină, cu alte tipuri de zaharuri, precum și băuturi îndulcite necarbogazoase și sucuri din fructe) și băuturi dietetice (cu sau fără cafeină și îndulcite prin mijloace artificiale) prezintă un risc mai mare de a dezvolta prediabet, conform unui studiu din *Journal of Nutrition*, efectuat la Universitatea Tufts din Statele Unite pe o perioadă de 14 ani. Cei care le-au consumat săptămânal (aportul mediu de șase porții a câte 350 ml) aveau un risc cu 46% mai mare de a dezvolta prediabet. Sucurile dietetice nu au contribuit la riscul de prediabet. Un consum periodic de băuturi îndulcite cu zahăr îngreunează procesul prin care organismul controlează nivelurile de insulină, indiferent de greutatea corporală. La noi, există două milioane de persoane cu diabet și alte trei milioane de persoane cu prediabet, potrivit datelor din 2014.

Sfaturi de grooming

DE IOANA VASILE

Fața mea se usucă de la frig. Crema hidratantă nu mă ajută. Ce să fac?
E posibil să nu folosești crema care ți se potrivește. Hidratarea e o nevoie de bază pentru orice tip de piele, dar cremele hidratante sunt de mai multe feluri, cu ingrediente diferite, care răspund nevoilor specifice tipului de ten pe care îl ai. Dacă nu știi ce tip de ten ai, află înainte să dai banii pe un produs pentru față. O altă variantă pe care ai putea să o încerci e să folosești uleiuri pentru față, în locul cremei. Uleiul de cocos, uleiul de jojoba, uleiul de măcieșe, de migdale sau chiar de avocado fac minuni pentru piele. Aplică folosind pipeta câteva picături pe față, apoi masează până când produsul pătrunde în piele. Poți observa efectele benefice chiar din prima zi de utilizare.

Care ar fi cel mai OK cadou de beauty pentru o fată în afară de parfum?
Nici parfumul nu este neapărat cea mai bună alegere pentru o fată, decât dacă ești sigur că știi pe care și-l dorește. Altfel, dacă nu îi place, riști să îl facă mai departe cadou, pentru că nu-l va purta. Ferește-te să îi oferi produse cosmetice pentru față (care îi pot transmite mesajul că are nevoie să arate mai tânără) și de machiaj. Orientează-te către zona de relaxare. Cumpără-i o cremă de corp care miroase plăcut și arată prețios sau un tratament relaxant la SPA. Pentru cea de-a doua variantă, s-ar putea chiar să te alegi cu invitația de a o însoți.

Ioana Vasile este grooming editor la *Men's Health*.

Adaptare de Oana Popa. De la stânga: Guliver/ThinkStock, arhiva personală (Ioana), Guliver/ThinkStock

PĂREREA LUI SPITZ

De ce ele preferă chitariștii

Secretele atracției pentru staruri rock, dezvăluite! De Eric Spitznagel

Eu și soția mea avem o convenție: o listă de cinci celebrități cu care avem voie să facem sex, dacă apare ocazia vreodată, fără repercusiuni asupra relației noastre. Da, e o prostie. Totuși, dacă o studiezi cu atenție, această listă îți poate oferi o perspectivă fascinantă asupra preferințelor partenerei.

Pentru mine, o comediană cu gura spurcată, ca Sarah Silverman sau Amy Schumer, e genul meu. Lista soției mele este compusă în întregime din staruri rock. Dave Grohl e și el pe listă, de două ori chiar. O dată ca toboșar, a doua oară în postura de chitarist.

Recunosc că mă simt amenințat de pasiunea asta pentru muzicieni. Deseori mă gândesc că, dacă aș fi învățat să cânt la chitară, până și Jack White ar fi invidios pe mine acum. Totuși, adevărul e că nu am talent – nici măcar la air guitar, adică să mă prefac că interpretez la o chitară invizibilă.

Mi-e greu să nu consider lipsa mea de talent la chitară drept un neajuns. Soția mea susține că nu e mare lucru, însă nici nu clipește când Dave Grohl apare la televizor.

Femeile iubesc chitariștii, s-a dovedit științific. În cadrul unui studiu realizat în Franța, 300 de studente au fost abordate de un străin atrăgător care le-a spus ceva de genul: „Ești drăguță. Ar trebui să bem ceva împreună." Când bărbatul avea mâinile goale, doar 14% dintre participante au răspuns favorabil. Când acesta le-a apărut în față purtând cu el o chitară, 31% nu numai că s-au oprit să dialogheze cu străinul, ba i-au dat și numărul lor de telefon. Simpla ipoteză că ai putea fi un chitarist de geniu îți poate oferi un avantaj.

Am vorbit cu mai mulți psihologi, în speranța că voi afla de ce cântatul la chitară sau simpla prezență fizică a acesteia poate face un bărbat mai dezirabil. Cu câteva excepții, majoritatea experților au oferit următoarea explicație: femeile iubesc chitariștii pentru că vor copii cu ei.

„Abilitatea de a cânta la chitară, ca multe alte forme de expresie artistică, demonstrează inteligență și creativitate", spune Jon Maner, profesor doctor în psihologie la Universitatea Northwestern. „Găsirea unui partener inteligent și creativ sporește șansele de a avea copii inteligenți și creativi, un succes din punct de vedere reproductiv."

Ric Ocasek de la The Cars s-a însurat cu supermodelul Paulina Porizkova în 1989. (Serios!)

> „Femelele mai multor specii – păsări, broaște, balene – îi aleg ca parteneri pe masculii cei mai buni la muzică."

Succesul reproductiv – iată o expresie pe care nu ai asocia-o cu sexul cu un star rock. Îți poți imagina vreo femeie, întinsă sub Lyle Lovett sau Ric Ocasek, spunându-și în sinea ei: „Am înregistrat un succes reproductiv"? (Trebuie menționat că Lyle Lovett a avut o relație scurtă cu Julia Roberts, în timp ce Ocasek e căsătorit cu Paulina Porizkova de 27 de ani.)

„Femelele mai multor specii, cum ar fi păsările, broaștele sau balenele – îi aleg pe masculii cei mai buni la muzică", susține psihologul evoluționist Geoffrey Miller, coautorul cărții *Mate: Become the Man Women Want*. Muzica bună, mi-a spus el, poate fi produsă doar de cele mai sănătoase, energice și inteligente animale. „Acesta e și un adevăr al speciei umane – cel puțin de 30 000 de ani, dacă e să ne luăm după fluierele preistorice, făcute din os."

Ca să parafrazez: la origine, Dave Grohl nu e cu mult diferit de o maimuță urlătoare. Și, în preistorie, un tip care știa să cânte la fluier era o partidă.

Toate astea au sens în teorie, dar nu sunt de ajutor pentru aceia dintre noi care nu vor să învețe să cânte la chitară. Iar cei mai mari nătărăi sunt aceia care învață câteva piese Beatles pentru a avea succes la femei. Totuși, cum altfel poți crea o „demonstrație de inteligență și creativitate", după cum spune Maner?

Din postura mea de scriitor, pot să spun că meseria îmi cere să fiu creativ și să încerc să dau dovadă de inteligență. Dacă vreau ca soția mea să se uite la mine așa cum se uită la Grohl, ar trebui să încep să tastez în fața ei? Am încercat această abordare, luând laptopul cu mine în pat. S-a uitat la mine scârbită.

„De ce te strâmbi așa?"

„Cum?", am întrebat-o, deși știam la ce se referă. Am încercat să fac grimase în timp ce tastam, așa cum face Grohl când îi iese un acord mai deosebit. N-a avut același efect.

Anka Radakovich, autoarea cărții *The Wild Girls Club Part 2*, mi-a dat o altă explicație. „Când îl privim cântând la chitară, ne imaginăm cum ar fi să ne gâdile cu degetele alea în părțile intime. Se zice că chitariștii sunt foarte îndemânatici", a spus ea.

Aha! Poate nu e vorba doar de creativitate și abilități muzicale care echivalează cu conceperea unor copii frumoși. Atunci când se uită fascinate la chitariști, femeile se gândesc la dexteritatea cu care schimbă corzile, dacă înțelegi ce vreau să zic.

Miller mi-a dat dreptate când mi-a explicat toate trăsăturile care îi fac pe chitariști mai sexy, printre care și „dexteritatea manuală" a acestora.

Da, sigur. Despre lucrul manual e vorba aici.

Voi lua laptopul cu mine în pat și în seara aceasta. Și voi încerca să ies în evidență prin combinații spectaculoase de taste. Probabil că nu va funcționa, însă refuz să-l las pe Dave Grohl să culeagă toți laurii.

Adaptare de Oana Popa. De la stânga: Ryan O., Gulliver/GettyImages

INSIDER EVENTS & PROMO

CHANEL • MERCEDES-BENZ • BEAUTY DISTRICT

IA-ȚI MEREU PARFUMUL CU TINE

Bleu de Chanel e un parfum aromatic lemnos, cu note intense și senzuale de ambră care îți conferă eleganță. Apa de parfum iese în evidență prin notele revigorante de citrice, cele puternice ale ierburilor aromatice și prin notele senzuale ale cidrului. Cu Chanel Travel Spray, ai la îndemână parfumul Bleu de Chanel oriunde, oricând. Vine într-un recipient practic și poate încăpea cu ușurință în geanta ta sport sau în cea de birou.

chanel.com

O NOUĂ CAMPANIE DE SUCCES

Loredana, Sore, Mihail și Feli au răspuns invitației campaniei „Unplugged Artists in PLUG-IN Cars“ inițiată de Mercedes-Benz România. Artiștii au cântat unplugged câteva piese, în noile modele PLUG-IN HYBRID. Toate aceste momente inedite, îmbinate cu părți din interviurile realizate de VJ Oana Tache, au fost cuprinse în patru materiale video. Acestea pot fi văzute pe paginile oficiale YouTube și Facebook Mercedes-Benz România.

mercedes-benz.ro

PĂR DENS ȘI STRĂLUCITOR

Pe lângă gama extrem de variată de produse de styling pentru femei, bineînțeles există și o gamă mai puțin numeroasă de produse special create pentru bărbați, în funcție de necesitățile lor. Produsele de styling vin în completarea unei tunsori bine realizate, acestea fiind un adjuvant în aranjarea firelor rebele. Beauty District folosește cu încredere gama Kerastase Densifique, mai exact Baume Densite, o ceară special creată pentru a conferi părului densitate, strălucire și textură. În cazul în care ai nevoie de o rearanjare a părului, poți folosi cu încredere Depolish, din gama Wild Stylers de la L'óreal, o pastă ce destructurează și oferă părului un aspect mat, natural.

beautydistrict.ro

Mecanicul de oase alături de Ken Whetham, un halterofil profesionist.

ELIMINĂ DUREREA DE SPATE RAPID

Unul dintre editorii Men's Health SUA și durerea sa de spate s-au dus să-l întâlnească pe dr. Stuart McGill, un artizan al coloanelor vertebrale sănătoase. De Lou Schuler

Adaptare de Luiza Gabriela Vlasin

Examenul meu a început din clipa în care am urcat la volanul mașinii și am pornit către clinica lui - doar că atunci nu știam asta. Și nici nu am bănuit că până la sfârșitul zilei voi descoperi că am efectuat greșit exercițiile, că am o leziune destul de gravă la nivelul spatelui sau că în acest sport nu există principii universal valabile.

Tot ce știam era că, după patru decenii de ridicat greutăți, antrenamentele mele nu mai funcționau. Genuflexiunile erau patetice, îndreptările nu mai erau ce obișnuiseră să fie și, cel mai grav dintre toate, spatele meu era inflamat și instabil. Iar singura persoană din America de Nord care mă putea ajuta să-mi recapăt elanul de halterofil era dr. Stuart McGill, care m-a întâmpinat la clinica sa din Gravenhurst, Ontario.

Este posibil să nu-l recunoști după nume însă, dacă ai efectuat vreodată exercițiul numit planșă laterală, ai fost atins de cei 30 de ani de cercetări inovatoare ale lui McGill ca profesor în biomecanica coloanei vertebrale la Universitatea din Waterloo. ▸

FOTOGRAFII DE FINN O'HARA

McGill a consultat sute de atleți de elită și cele mai grave cazuri de durere de spate de-a lungul carierei sale. El a publicat peste 250 de studii despre cauzele apariției durerii de spate și modalitățile de a le preveni și trata. Prima lui recomandare: nu-ți bate capul cu exercițiile din culturism, cum ar fi abdomenele clasice și abdomenele scurte, și nu căuta rezolvare în yoga, Pilates sau la un chirurg.

Trebuie să te concentrezi pe cauza care declanșează durerea și să o elimini. Apoi, începi să creezi o fundație fără durere prin învățarea mușchilor din zona centrală a corpului cum să stabilizeze partea inferioară a spatelui - să-ți mențină coloana într-o poziție sigură - și să dezvolți anduranță la nivelul acelor mușchi.

Află de ce te doare spatele

Coloana vertebrală este o structură curbată de vertebre amortizate de discuri umplute cu gel. Dacă se îndoaie în afara acestei curbe naturale, nu este o problemă gravă.

Când se întâmplă asta, compresia asupra discurilor aliniate în mod necorespunzător provoacă slăbirea și ruperea fibrelor care alcătuiesc peretele discului. Având parte de o presiune mare, discurile devin compacte și gelul care se găsește în interiorul lor poate fi forțat să iasă prin fisuri în stratul exterior al discurilor. Apoi, acel gel se întărește și apasă pe nervi, produ-

„Noțiunea că toți ar trebui să execute genuflexiunea cât mai adânc este, practic, o prostie“, spune McGill.

când un disc dureros, bombat. Tocmai de aceea nu sunt indicate exercițiile pentru abdomen care te pun în mod repetat să-ți îndoi coloana, cum este și cazul abdomenelor clasice.

În cazul în care coloana vertebrală ar fi o linie dreaptă, cu vertebrele aliniate în sus asemenea podelelor unei clădiri înalte, ar suporta cu ușurință încărcăturile grele. Însă, din cauza configurației sale curbate, nu are o stabilitate structurală inerentă. „Spatele susține încărcătura, deoarece este consolidat de masa musculară“, explică McGill. Mușchii și țesutul conjunctiv acționează precum un sistem de cabluri pentru susținere. „Fără o masă musculară, coloana vertebrală nu ar putea să suporte nici măcar greutatea părții superioare a corpului tău.“

Leziunile de la nivelul coloanei, cauzate de instabilitate, tind să formeze o curbă sub forma literei U. De cele mai multe ori greșim atunci când folosim cea mai mică sau cea mai mare greutate. Când e prea ușoară, nu ne deranjăm să activăm suficienți mușchi pentru a produce tensiune. Când este prea grea, acei mușchi pot fi suprasolicitați. Una dintre pozițiile care necesită flexarea periodică a coloanei este o mișcare pe care probabil o faci de fiecare dată când te așezi sau mergi la sală: genuflexiunea.

Corectează-ți genuflexiunea

Nu i-a luat mult timp lui McGill să descopere locul disconfortului meu. Tot ce a trebuit să facă a fost să apese pe a treia și pe a patra vertebră lombară și l-a găsit. El nu a putut să-mi spună precis tipul de accidentare suferită, deși se încadra în modelul unui disc bombat, care probabil atingea un nerv. Indiferent de motiv, era clar că durerea a fost provocată de modul de executare a genuflexiunii, una dintre mișcările de bază. El observase ceva în neregulă la mine după felul în care corpul s-a mișcat în timp ce ieșeam din mașină.

Ce era greșit la genuflexiunea mea? Foloseam o postură standard - picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu degetele îndreptate înainte, coapsele paralele cu podeaua la nivelul de jos al coborârii. Problema: corpul meu nu se încadrează în măsurătorile standard. S-ar putea ca și al tău să se afle în aceeași situație.

McGill a explicat că o genuflexiune este efectuată în siguranță doar dacă îți păstrezi coloana vertebrală într-o poziție neutră, cu menținerea arcului natural în partea inferioară a corpului. În cazul în care cobori mai mult decât trebuie, vei produce o „înclinare pelviană“ (pelvisul începe să se rotească în spate și alunecă sub corp), când vertebrele lombare se curbează spre interior. Efectuarea mișcării cu greutăți mari îți poate afecta unul sau mai multe discuri intervertebrale. (Fără încărcătură, o genuflexiune adâncă zilnică este benefică.) Am fost șocat să aflu că, din cauza structurii șoldului meu, îmi este imposibil să nu ajung în poziția de „înclinare pelviană“ înainte ca poziția paralelă cu podeaua să fie atinsă de coapsele mele. De aceea, McGill mi-a recomandat să folosesc o poziție mai amplă și să cobor în genuflexiune până aproape ajung paralel cu solul. (Pentru a-ți perfecționa propria postură, vezi „Cât de mult ar trebui să cobor?“.)

„Într-adevăr, noțiunea convențională că toți ar trebui să execute genuflexiunea cât mai adânc este, practic, o prostie“, spune McGill. „Viața nu este corectă. Anatomia corpului tău determină adâncimea de siguranță a genuflexiunii și riscul de accidentare.“ Însă genuflexiunea nu era singura mea problemă.

Ține un ochi pe postură

McGill a observat rapid ceva stânjenitor pentru postura mea. Când ridic o greutate, îmi încordez zona centrală a corpului pentru a-mi pro-

ȘOLDURILE NU MINT
Anatomia șoldului determină faptul că anumite mișcări îți pot accidenta spatele.

teja spatele - o soluție bună. Dar când termin exercițiul, pur și simplu mă aplec și pun greutatea jos, pierzând toată tensiunea musculară care mă protejează. Chiar am avertizat și alte persoane, pe baza a ceea ce am învățat de la McGill, să considere că fiecare greutate este mare. Un principiu pe care nu reușisem să-l asimilez a fost acela că o greutate mare pe care o ridic este la fel de grea la coborâre. Asta a condus la altă lecție importantă.

Nu lăsa garda jos niciodată

Accidentarea poate avea loc când te aștepți cel mai puțin. McGill spune că ești vulnerabil mai ales în aceste momente:

▸ Primul lucru pe care-l faci dimineața. După opt ore de somn, discurile vor păstra mai multă apă decât de obicei. Asta înseamnă că există mai multă presiune la nivelul discurilor, crescându-le predispoziția către inflamare. Așteaptă cel puțin o oră înainte de a face orice activitate care necesită ridicare de greutăți sau aplecare.

▸ Când strănuți. Cei mai mulți dintre noi ne aplecăm când strănutăm, iar partea inferioară a corpului este pusă într-o poziție de compromis. Forța propulsivă a strănutului poate să creeze sau să agraveze o accidentare. Cel mai bine este să stai în picioare, să-ți dai capul pe spate și să strănuți în sus.

▸ Când te ridici din șezut și treci la mișcare. Întâlnești deseori următoarea situație la sală: un tip stă pe bancă între seturi, aplecat deasupra telefonului; această acțiune determină o curbură nenaturală a coloanei vertebrale. Apoi el ridică o halteră încărcată. După ce te ridici, lasă-i coloanei o perioadă scurtă de adaptare; apoi activează-ți mușchii din zona mediană pentru a-ți proteja spatele și ridică greutatea.

Salvează-ți coloana cu patru mișcări

Cercetările lui McGill au distrus mituri-cheie despre ce anume ameliorează durerea de spate. De exemplu, el a descoperit că yoga și Pilates nu sunt potrivite pentru unele tipuri de spate; o perioadă prea mare de stat la pat tinde mai mult să înrăutățească durerea de spate decât să o rezolve; iar intervenția chirurgicală la nivelul coloanei nu este necesară, în multe cazuri, pentru a ameliora durerea. O altă descoperire importantă este că spatele tău poate să aibă nevoie de zece ani ca să se vindece cu adevărat în urma unei accidentări, nu doar de șase-douăsprezece săptămâni, cum spun unele companii de asigurări.

Ce metode dau rezultate? Cea mai bună modalitate de a-ți proteja coloana vertebrală este de a efectua patru exerciții în fiecare zi. Primul este o genuflexiune cu greutatea corpului, care este tot ce ai nevoie pentru a-ți păstra mobilitatea șoldului fără a pune coloana în pericol.

Apoi, efectuează exerciții care îmbunătățesc puterea zonei mediane a corpului și anduranța și îți întăresc acel sistem de cabluri pentru susținere. Mișcările preferate ale lui McGill sunt bird dog, podul lateral și flexiile.

„În zilele de antrenament, folosește aceste trei exerciții ca parte a încălzirii", sugerează el. Rigiditatea generată de aceste exerciții se va menține până la două ore și te va ajuta să ridici greutăți în siguranță, mai eficient și mai în forță.

Nu forța

Când am mers prima oară în clinica lui McGill, obiectivele mele erau destul de clare: să învăț de ce pierd atât de multă forță când execut genuflexiuni și îndreptări și să scap de durerea de spate. Însă acum îmi dau seama că va trebui să-mi reconsider întreaga mea modalitate de execuție - inclusiv la genuflexiunea cu greutăți, una dintre mișcările mele preferate.

Care este scopul unei genuflexiuni cu greutăți? „De ce este cel mai bun instrument? De ce nu este fandarea, împingerea unei sănii ori urcarea unor trepte?", m-a întrebat McGill.

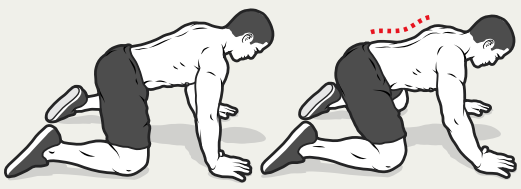
Nu am avut un răspuns clar. Mi se pare ciudat să renunț la un exercițiu considerat de toată lumea un instrument ideal pentru construirea masei musculare. Însă, de-a lungul carierei sale de cercetător și medic, McGill a vorbit cu numeroși atleți și halterofili accidentați și a descoperit că toți avem aceeași teamă: dacă nu putem face ceea ce alte persoane fac, ne simțim reduși prin comparație.

„Ceea ce e absurd, dacă stai să te gândești la alternative", spune el. Îndreptarea cu bara hexagonală (zisă și bara pentru trapez) activează toți mușchii din zona șoldurilor și a coapselor și o pot executa fără să risc să ajung în poziția de „înclinare pelviană". De asemenea, urcările pe stepper, fandările și împinsul saniei lucrează aceleași grupe de mușchi.

Orice exercițiu aș alege, voi introduce modalitatea de execuție învățată la McGill, de încordare a zonei mediane, și îmi voi aminti că niciun exercițiu cu greutăți nu este sigur dacă nu ridic și cobor fiecare greutate ca și când ar fi suficient de masivă încât să-mi rupă spatele. Deoarece, crede-mă, este adevărat.

„Cât de mult ar trebui să cobor?" Folosește testul de mai jos pentru a afla.

Stai în patru labe, cu genunchii la câțiva centimetri și partea inferioară a corpului arcuită natural. Împinge ușor șoldurile în spate, până simți mișcare în zona lombară, un semn că pierzi curbura. Revino la start. Depărtează genunchii și repetă. Continuă până dai de poziția ce-ți permite cea mai completă rază de mișcare, fără să se producă vreo schimbare în zona inferioară a spatelui. Încearcă și cu picioarele înclinate spre exterior, pentru a vedea dacă poți coborî mai mult. Aplică poziția la genuflexiune.



● CORECT

● GREȘIT

Ilustrații de +ISM

Dacă trupul tău ar fi o mașină de mușchi, fesierii ar fi un motor V8.

Secretul pe care bărbații îl ignoră

Fesierii tăi sunt mai mult decât un punct de sprijin. Învață să folosești acești giganți adormiți pentru a stimula procesul de ardere a grăsimilor, din cap până-n picioare. De Kristen Dold

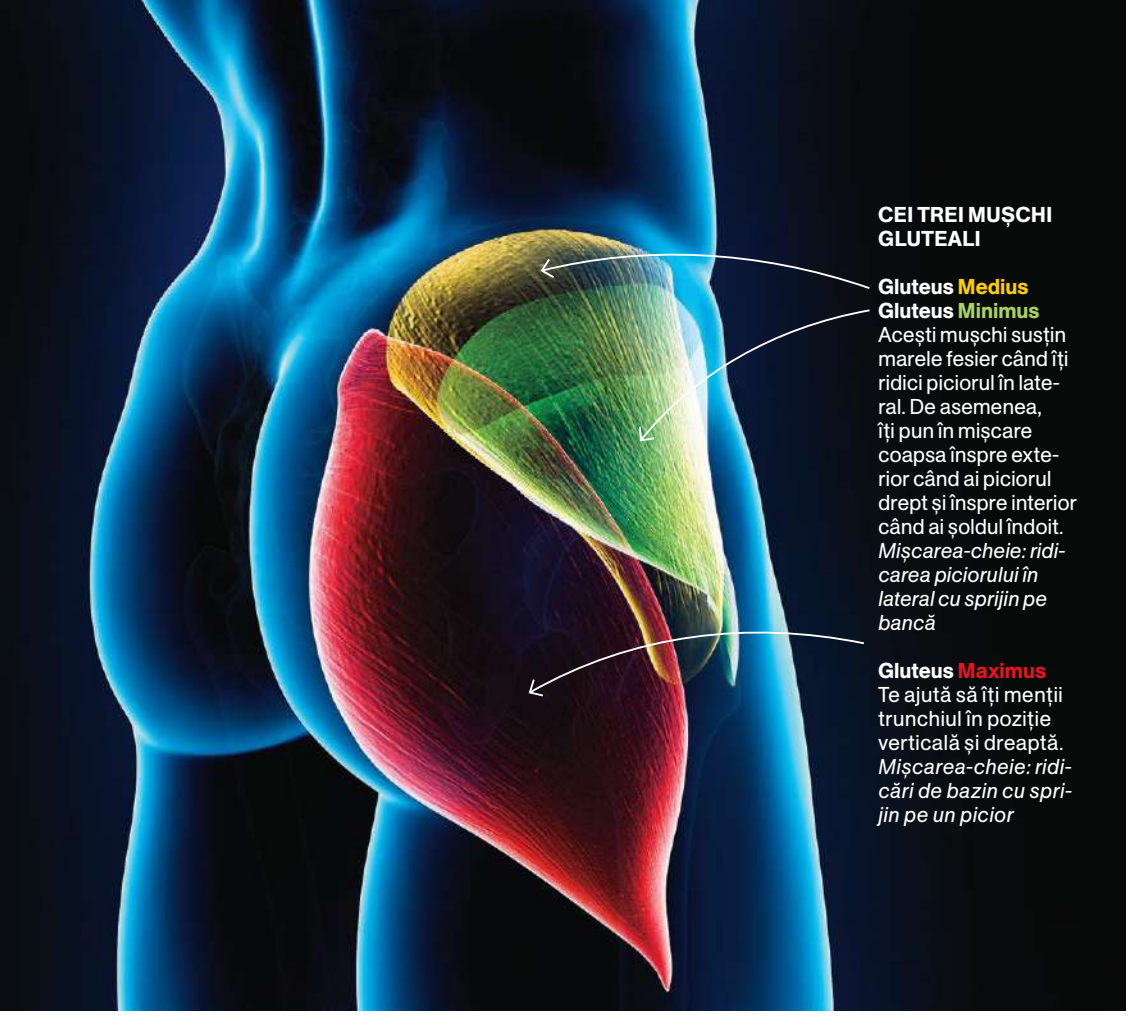
Corey Olson avea doar 27 de ani, dar corpul său de 1,90 metri și 114 kilograme se simțea de două ori mai bătrân. Îl durea spatele de cum se ridica din pat și până ajungea la locul de muncă. Îl durea când se așeza la birou, timp de opt ore, zi de zi, dar și când se ducea săptămânal cu prietenii să joace softball. Iar la sală, îi treceau fiori pe spinare doar când se uita la halteră. Durerea de spate îl însoțea pretutindeni. Exasperat, a cerut sfatul unui antrenor de fitness, care i-a explicat problema: Olson avea mușchii fesieri slab dezvoltați.

Olson nu e singurul caz. Foarte mulți bărbați suferă de dureri de spate din cauză că mușchii gluteali slăbiți împing pelvisul în față, stresând coloana. Când stai mult timp pe scaun, cel mai mare grup de mușchi lenevește și uită să se mai contracte. Procesul prin care fesierii devin mai puțin activi a fost denumit „amnezie gluteală". Viața sedentară e principalul responsabil pentru transformarea fesierilor în simple pernuțe pentru scaun.

„Indiferent de activitatea zilnică pe care o desfășori, forța mușchilor gluteali e vitală pentru rezistență, putere și prevenirea durerii", spune dr. Jordan Metzl, specialist în medicină sportivă din New York.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

FOTOGRAFIE DE BEN GOLDSTEIN



CEI TREI MUȘCHI GLUTEALI

Gluteus Medius
Gluteus Minimus
Acești mușchi susțin marele fesier când îți ridici piciorul în lateral. De asemenea, îți pun în mișcare coapsa înspre exterior când ai piciorul drept și înspre interior când ai șoldul îndoit. *Mișcarea-cheie: ridicarea piciorului în lateral cu sprijin pe bancă*

Gluteus Maximus
Te ajută să îți menții trunchiul în poziție verticală și dreaptă. *Mișcarea-cheie: ridicări de bazin cu sprijin pe un picior*

La patru luni după ce Olson a început să-și activeze mușchii gluteali, durerea lui de spate a dispărut ca prin minune. „De asemenea, a început să apară o cascadă de efecte benefice“, spune el. „Mi-am îmbunătățit flexibilitatea și postura și mi-am mărit masa musculară. Era mult mai ușor să urc scările și să joc softball.“

Evită accidentările

Posteriorul tău este format din trei mușchi distincți - gluteus maximus, gluteus medius și gluteus minimus - care leagă trunchiul de picioare printr-un număr de puncte, incluzând sacrumul, pelvisul și femurul. Mușchii gluteali te ajută să mergi drept, să te miști și să rotești șoldurile în mai multe direcții, să pivotezi picioarele. „Fesierii slab dezvoltați pun mai multă presiune pe partea inferioară a spatelui, pe genunchi, pe mușchii posteriori ai coapselor și pe șolduri, crescând probabilitatea unei leziuni musculare“, spune dr. Metzl. În cabinetul lui intră mulți bărbați cu afecțiuni care pot fi puse pe seama mușchilor gluteali slab dezvoltați, mai ales durerile în partea inferioară a spatelui și tendinita achileană (inflamația tendonului localizat în partea posterioară a gambei și gleznei).

Crește forța

Persoanele care fac sport au fesieri puternici, fiindcă aceștia sunt vitali pentru orice exercițiu care necesită viteză și forță. „Compară-ți posteriorul cu un motor“, spune dr. Metzl. „Te propulsează înainte și te ajută să valorifici forța de la alți mușchi pentru a obține și mai multă putere și viteză.“ Să efectuezi activitățile preferate cu fesieri slab dezvoltați e ca și cum ai conduce o mașină cu motor de Mobra.

„Fie că ridici greutăți, faci sărituri sau sprinturi, fie că arunci mingea la coșul de baschet, mușchii tăi gluteali sunt elementul-cheie în atingerea acelei forțe explozive care vine prin extensia șoldurilor“, spune dr. Metzl. Acea forță nu este utilizată doar pentru a lovi o minge de tenis, pentru a face sărituri pe minitrambulină ori pentru a ridica o halteră grea; o forță suplimentară îți oferă o anduranță mai mare în drumeții, alergări ori la curățarea zăpezii din curte.

Completează-ți antrenamentul

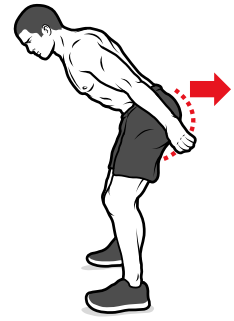
„Principala greșeală pe care o fac bărbații e să creadă că își pot antrena mușchii gluteali prin practicarea activității preferate ori cu genuflexiuni sau fandări“, spune dr. Bret Contreras, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive. „Pentru a-ți îmbunătăți cu adevărat forța și performanța, pentru a limita accidentările și pentru a arăta bine în colanți, e necesar să-ți antrenezi fesierii în mod direct și mult mai des.“

Asemenea lui Olson, Tyler Fiorillo, 25 de ani, student la Drept în New York, știe din experiență ce poate să facă antrenarea mușchilor gluteali. Când a adăugat la antrenamentul obișnuit de presă pentru picioare două exerciții care activau direct mușchii gluteali - ridicări de bazin și lovirea unui picior în spate cu banda de rezistență elastică -, performanța lui a explodat. „Erau niște mișcări atât de simple, însă după câteva luni mi-am depășit obiectivele de genuflexiuni și deadlift cu circa 25 de kilograme.“

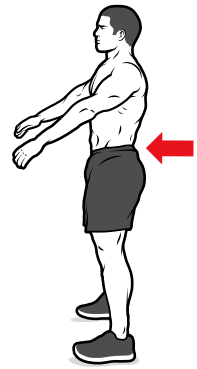
După ce Fiorillo a introdus în planul de antrenament exerciții pentru mușchii gluteali, a fost nevoit să-și schimbe garderoba - slăbise șapte kilograme. Mușchii gluteali reprezintă grupa musculară cea mai mare din corp, iar antrenarea lor ajută la arderea caloriilor. „Toți bărbații care încep să-și lucreze fesierii mărturisesc că primesc mai multe complimente de la femei și se simt mai bine cu privire la condiția lor fizică“, spune Contreras.

Alimentează-ți puterea

„Articulația șoldului, controlată în mare parte de mușchii gluteali, e implicată în orice mișcare, de la sărituri și îndreptări, până la jocul de tenis“, spune dr. Bret Contreras. Iată cum te ajută fesierii să generezi forță.



1/ Articulația
Pe măsură ce duci șoldurile în spate, mușchii din jurul bicepșilor femurali și al fesierilor se întind. Acest proces creează „tensiune elastică pasivă“, același tip de energie acumulată într-o bandă de cauciuc întinsă. Pe scurt, aplici tensiune pe un mușchi fără să îl lași să se contracte.



2/ Explodează
Mișcarea de împingere a șoldurilor înainte folosește acea tensiune pentru a elibera energie, producând o reacție în lanț care îți extinde șoldurile. Pe măsură ce te apropii de finalizarea extensiei, ai grijă să împingi complet bazinul în față. Astfel îți vei bloca șoldurile, iar fesierii tăi se vor contracta și mai mult.

Grooming: Gina Kay Osborne/True Beauty Marks; SCIEPRO (ilustrație anatomică), +ISM (ilustrații exerciții)

Delicii masculine

LEGUME PE ÎNȚELESUL TUTUROR

E delicioasă, foarte sănătoasă și ușor de preparat. Sfecla elvețiană este, probabil, cea mai bună dintre legumele prea puțin cunoscute.

De Chris Thompson

Înainte de a pune încă o pungă de mazăre la microunde, ia în considerare, dacă vrei, și umila sfeclă. Mangold sau sfecla elvețiană este o plantă înaltă, robustă, cu frunze cărnoase și tulpini fibroase, în culori puternice, variate. Poate că numele îți sună ciudat. Și mie mi s-a părut la fel. Totuși, am cumpărat o legătură de la supermarket, deoarece, ca mulți alți bărbați, simțeam nevoia unei garnituri pentru friptură. Când mi-am dat seama cum trebuie gătită această legumă, nici n-am mai simțit nevoia de friptură. Dacă știi să gătești, alimentația sănătoasă înseamnă și mese mai gustoase. ▸

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

Adaptare de Oana Popa

Aranjament mâncare: Michelle Gatton/Stockland Martel; Guliver/ThinkStock (salată)

Pentru că sfecla elvețiană seamănă cu varza kale, poate fi pregătită cu succes prin metoda slow cooking. Și, pentru că este o plantă robustă, se găsește în magazine, indiferent de sezon. Nu în ultimul rând, deoarece este cărnoasă și fragedă, cu o aromă mai puțin vegetală decât celelalte legume cu frunze verzi, este delicioasă în multe contexte în care varza kale sau varza furajeră nu s-ar potrivi.

Mâncarea bună are nevoie de o rețetă simplă, ca aceasta.

În primul rând, vei avea nevoie de câteva ingrediente, în afară de sfeclă elvețiană: ouă, ulei de măsline și o brânză italiană tare, ca Pecorino Romano. Profită de această ocazie pentru a face ordine în frigider și în cămară. Ți-a rămas o jumătate de ceapă aseară, de când ai pregătit cina? Super! Niște broccoli singuratic în sertarul cu legume? Perfect.

Apoi, vei avea nevoie de niște Mangold sau sfeclă elvețiană. Cumpără două legături mari. În raionul de legume, o vei remarca imediat între celelalte verdețuri obișnuite, datorită tulpinilor roz sau galbene.

Acasă, spală frunzele și așază-le pe tocător. Folosește un cuțit bine ascuțit pentru a reteza tulpinile, pentru că, deși fibrele sunt sănătoase și vei descoperi că tulpinile sunt mai gustoase decât crezi, nu sunt partea cu adevărat delicioasă. Acum că ești adult, nimeni nu te mai poate obliga să mănânci planta cu totul, dacă nu-ți dorești asta.

Taie în formă de V chiar sub frunză, separând-o de partea cea mai groasă a tulpinii. Vei păstra, astfel, nervurile colorate și fibroase ale frunzelor, care vor da acestui fel de mâncare un aspect vesel. Nu arunca tulpinile, mai ține-le câteva minute.

Ia o oală mare, adaugă puțină apă și pune-o pe aragaz la foc tare. Va ajunge la fierbere foarte repede; acum, pune în oală toate bucățile de sfeclă (inclusiv tulpinile) și acoperă cu un capac. Trebuie să înăbuși sfecla pentru a o înmuia, iar părțile care au cea mai mare nevoie de asta sunt tulpinile. Lasă-le pe foc 8-10 minute, apoi verifică să vezi în ce stadiu sunt. Frunzele ar trebui să fie moi, fără a se transforma în piure. Scoate-le din oală. Cât despre tulpini, mai lasă-le cinci-șapte minute la abur, până când devin moi și alunecoase - ca un fel de paste groase și colorate, gătite al dente. Apoi, închide aragazul și scoate totul din oală pe tocător, pentru a se răci.

I SE SPUNE FRITTATA... sau omletă la cuptor. Gustul amărui al sfeclei elvețiene merge bine cu ouăle cremoase și brânza italiană fină.

Dacă știi să gătești, alimentația sănătoasă înseamnă și mese mai gustoase.

Cât timp sfecla elvețiană se răcește, bate spumă șase ouă, rade jumătate de cană de brânză italiană și adaug-o peste ouă. În continuare, gustă una dintre tulpinile fierte.

Dacă nu sunt prea ațoase și textura acestora îți e pe plac, păstrează tulpinile și folosește-le. Dacă îți plac, ca idee, dar ești îngrijorat că sunt prea lungi pentru a fi puse întregi în mâncare, toacă-le bucățele mici. Totuși, dacă tulpinile sunt greu de mestecat, aruncă-le la gunoi și treci mai departe.

Acum, ai nevoie de o tavă pătrată și trebuie să te decizi ce legume vrei să mai adaugi. Omleta cu sfeclă elvețiană la cuptor va fi delicioasă așa cum e, însă o poți face nemaipomenită adăugând niște ceapă caramelizată timp de cinci minute, împreună cu niște usturoi tocat. Pune totul în tava de copt. Sau poți pune rămășițele de broccoli la fiert în oala în care ai înăbușit sfecla, timp de câteva minute, și apoi în tavă. Ori poți folosi fâșii de ardei copți și poate câțiva fulgi de chili. Sau niște fâșii de bacon. Sau toate cele de mai sus.

Odată ce ai umplut tava, după bunul plac, cu sfeclă elvețiană și celelalte ingrediente alese de tine, toarnă deasupra ouăle bătute, brânza rasă și asezonează cu sare și piper. Coace totul la cuptor, la 170°C, până când ouăle capătă o consistență solidă, iar crusta de deasupra este aurie. Timpul de coacere este între o jumătate de oră și o oră, însă treaba ta s-a încheiat. Verifică din când în când cuptorul și, când este gata, scoate tava din cuptor și las-o 10 minute la răcit pe blat, înainte de a te apuca de mâncat. Asta e tot.

Probabil te îndoiești că poate ieși cine știe ce din resturile rămase prin frigider, însă, de îndată ce vei gusta, îți vei da seama cât de delicios este acest fel de mâncare. Are toate atributele pe care le apreciezi la un quiche - textura aerată, gustul sărat și puternic dat de ouă, ingredientele secrete ascunse în mixtură. Datorită sfeclei elvețiene, este o masă bogată în fibre și nutrimente, potrivită în orice dietă keto/Atkins/fără gluten, depinde care dintre acestea e acum la modă în cercul tău de prieteni.

Indiferent cum prepari acest fel de mâncare, fă-o în secret. De îndată ce oamenii îl vor gusta, te vor privi cu respect. Dacă ar ști cât de ușor este de făcut, vraja s-ar risipi instantaneu.

De ce legumele cu frunze închise la culoare sunt bune?

Mangold sau sfecla elvețiană, varza kale, spanacul, varza furajeră – toate sunt pline de nutrimente. Toate sunt bogate în fibre. Conțin și fitonutrimente numite carotenoizi, cu efect dovedit în prevenirea cancerului, prin lupta împotriva radicalilor liberi, potrivit Institutului American pentru Studierea Cancerului. Este recomandat să mănânci două până la patru porții pe zi.

Stil+ Grooming

Un tratament l-a ținut pe reporterul nostru departe de riduri timp de mai multe luni.

DĂ GATA RIDURILE!

… și multe alte probleme ale feței. O grămadă de bărbați apelează la aceleași tratamente pe care actorii sau reporterii de televiziune le încearcă – de multe ori pentru motive la care nu te-ai aștepta. Ești următorul? De Dan Michel

Nu sunt genul de bărbat care ai crede că își injectează Botox. Am doar 32 de ani și nu sunt plătit să stau să citesc de pe prompter. Mulțumită anilor în care am aplicat cu conștiinciozitate produse cu factor de protecție solară și creme hidratante și în care mi-am păstrat pielea deschisă la culoare, la umbră, cred că m-am menținut destul de bine.

Și totuși, iată-mă pe scaunul din camera de examinare a medicului dermatolog, privind cum ea marchează cu o carioca neagră zonele cu „potențiale probleme“ ale feței - apariția ridurilor de tipul „laba gâștei“ de la colțul ochilor și o adâncitură de-abia vizibilă de-a lungul frunții.

FOTOGRAFII DE SPENCER HEYFRON

Adaptare de Ioana Vasile.

Mi se spune că ridurile de tipul „laba gâștei“ de la colțul ochilor sunt una dintre problemele principale pentru care bărbații caută soluții. De fiecare dată când zâmbesc, râd sau mijesc ochii, mușchii mei faciali creează mici pliuri care se adâncesc de-a lungul timpului, îmi explică dermatologul Marina Peredo, cea care îmi face tratamentul. Chiar dacă aș păstra de-acum încolo fața imobilă toată viața, aceiași mușchi tot s-ar contracta involuntar, ducând la crearea unor riduri imposibil de prevenit - fără un mic ajutor.

Acesta e scopul procedurii denumite Botox preventiv. E un plan de profit pentru pielea ta: „Cu cât începi mai devreme, cu atât mai bine vei arăta peste 30 de ani“, spune Peredo.

Arăt de parcă m-am trezit reîmprospătat, ca după cel mai bun somn din viața mea.

Pentru mulți dintre bărbați, promisiunea asta devine foarte tentantă. De fapt, studiile arată că, în decursul ultimilor 16 ani, uzul toxinei botulinice de tip A, care include Botoxul, a crescut cu mai mult de 350% în rândul bărbaților. Doar în 2015, mai mult de 400.000 de bărbați au apelat la aceste tratamente.

Eliminarea ridurilor este doar unul dintre motive. Mai sunt și alte beneficii ale acestui tip de tratamente. Cine ar fi crezut că Botoxul poate fi soluția migrenelor sau a transpirației?

În cazul meu, recunosc, e vorba despre păstrarea aparențelor. După ce doctorul termină de desenat punctele pe fața mea, face câteva injecții mici - fiecare dintre ele se simte pe o durată scurtă, cam ca o ciupitură. Mă uit rapid în oglindă. De abia dacă există vreo picătură de sânge și doar o ușoară umflătură despre care medicul mă asigură că se va retrage într-o oră.

În următoarea zi deja se observă o diferență. Nu e ca și când aș arăta de 18 ani, ci mai degrabă ca și cum de-abia m-aș fi trezit, reîmprospătat, ca după cel mai bun somn din viața mea.

După câteva săptămâni, observ că zonele din apropierea locurilor injectate nu se mai mișcă la fel de mult când ridic din sprâncene, dar arăt totuși natural - nu ca și când aș fi înghețat sau amorțit. Am remarcat și alte beneficii, ca de pildă faptul că nu mai transpir atât de mult în zona frunții.

Nu pot să spun că aș mai încerca încă o dată tratamentul. Costul e ridicat, dar înțeleg de ce bărbații recurg la el. De fapt, un prieten care inițial își exprimase surpriza referitor la tratamentul pe care-l făcusem mi-a trimis ulterior un mesaj în care mă întreba cum îl cheamă pe doctorul meu.

Botox: Informații de bază

Ce este: O neurotoxină sintetică ce blochează eliberarea semnalului chimic de la nerv la mușchi, reducând contracția.
Durează: Trei-patru luni
Cost: Circa 250 de euro sau mai mult, în funcție de cât de mult Botox este nevoie.
Ferește-te de: Prețurile negociabile sau discounturile online. Ar putea însemna că medicul are mai puțină experiență decât ar trebui. Rezultatele, în acest caz, vor fi vizibile, dar nu așa cum ți-ai dori.

Vrei să încerci?

Beneficiile potențiale ale Botoxului depășesc ștergerea ridurilor din jurul ochilor. Ia în considerare un consult dacă problemele de mai jos îți sună familiar.

1/ Palme ce transpiră
Dacă te-ai confruntat cu problema palmelor sau subrațelor ce transpiră instantaneu, Botoxul te poate ajuta. „Neurotoxina blochează semnalul chimic de la nerv la glandele sudoripare, reducându-le acțiunea“, spune Daniel Ahoubim, medic și CEO la Redifined Aesthetics, centru de tratamente Botox. Rezultatul: mai multă încredere că nu vei mai transpira când nu e cazul.

2/ Migrene
Se consideră că migrenele sunt legate de creier. Dar pentru că țintește patru grupe de mușchi din jurul ochilor, frunții și lateralele capului, Botoxul poate aduce alinare. Conform unui studiu din 2014 din *Journal of Headache and Pain*, una din patru persoane cu migrenă cronică, tratate cu Botox, a obținut o reducere de 75% a zilelor cu migrene, în decursul unei luni.

3/ Încleștarea dinților
Aproximativ 13% dintre persoane își încleștează dinții în timpul nopții, conform *Journal of Orofacial Pain*. „Unii doctori recomandă gutiere, dar o doză de Botox poate preveni contractarea mușchilor din gură/falcă, fără să îi dezactiveze complet“, spune Marc Lowenberg, dentist din New York.

Alte ajutoare în încercarea ta de a-ți salva fața

BĂRBIE DUBLĂ Dieta și exercițiul fizic nu pot mereu să facă să dispară bărbia dublă; liposucția și alte proceduri invazive erau până nu demult singurele soluții. **Kybella,** o substanță nouă, poate distruge acele celule grase încăpățânate care, apoi, ies fără durere din corp atunci când urinezi. Injecția determină mici inflamații, dar e un lucru bun: strânge pielea, împiedicând-o să se lase. Celulele grase nu se regenerează niciodată, așa că nu trebuie să îți mai faci griji în privința lor după două până la cinci tratamente cu Kybella.

PIELE FLASCĂ Pielea începe să se lase aproape în orice zonă a corpului, după ce ai împlinit vârsta de 40 de ani, și e un lucru firesc. Fața ta nu face excepție. Dermatologii folosesc fillere precum **Juvéderm,** care ajută la reconturarea volumului instantaneu, făcând ca fața ta să arate întinerită pe loc. Acidul hialuronic, cel care se regăsește în multe produse cosmetice de pe piață precum creme sau serumuri, este cheia acestor efecte de fortifiere. Pentru pacienții mai în vârstă, dermatologii combină adesea fillere precum Juvéderm (care redau volum și „ridică“ trăsăturile feței) cu Botox (care netezește ridurile). Numărul tratamentelor necesare depinde de cât de mult consideră medicul că ai nevoie.

Grooming: Mahfud Ibrahim/Dior Homme/Exclusive Artists Management; ilustrații de Sam Peet; Guliver/ThinkStock (bărbie), Guliver/ThinkStock (fiole)

Stil 112

Hainele mele nu merg cu noul job

Un trup mai suplu și un job nou, mai relaxat, au făcut ca toate hainele lui să fie nepotrivite. De Brian Boyé

Problema

Grant Gillespie era în cea mai bună formă când a dat interviu pentru un gigant din lumea afacerilor, în Manhattan. Dar încrederea în sine a început să-i dispară odată cu rugămintea intervievatorului de-a renunța la sacou și la cravată. Gillespie a încuviințat și a înțeles că va trebui să-și schimbe întreaga garderobă. Un job în branding pentru un lanț de săli de fitness și un altul într-o companie media l-au făcut să se aleagă cu hanorace și costume. „Am costume care nu-mi vin de la un job și pantaloni de yoga de la celălalt", povestește Gillespie. Era timpul pentru o schimbare.

Soluția

Gillespie spune că șeful său poartă de obicei jeanși cu cămașă și uneori pulover. Dar Gillespie se întâlnește cu clienți, așa că a trebuit să-i oferim o soluție care să se potrivească atât la biroul lui casual, cât și la întâlnirile mai formale, de afaceri. Denimul de culoare închisă și cămașa imprimată pot echilibra balanța. Individual, fiecare piesă inspiră creativitate și prospețime, dar cu o cravată și un sacou sunt exact ce trebuie. Sigur că am schimbat tradiționala cravată din mătase cu unele tricotate din lână și cașmir.

Partea bună

Pentru noul look al lui Gillespie ne-am îndreptat către brandul Bonobos. Pe site-ul lor găsești opțiuni versatile, de la outfituri sport la sacouri. Gulerul cămășii alese este elegant, dar imprimeul floral o face să fie cool și este complet altceva față de cămășile în carouri conservatoare pe care le-ar fi ales Gillespie. Felul în care se așază e foarte important: era obișnuit să poarte cu o măsură în plus. Cu jeanșii slim și sacoul care completează ținuta poate fi sigur că șeful nu va avea vreo remarcă legată de outfiturile sale.

Ține la îndemână un sacou necăptușit, gri sau navy, ca să fii pregătit oricând pentru o ședință neanunțată.

Blazer 900 de dolari, cămașă 98 de dolari, cravată 68 de dolari, jeans 198 de dolari, toate **Bonobos**.

Pantofi **Crosby Square**, 345 de dolari, curea **L.L. Bean**, 69 de dolari

FOTOGRAFII DE NATHAN PERKEL

Adaptare de Elisabeta Gedő. Styling: Brian Boyé; grooming: Marco Castro/Defacto Inc.; Hubert Tereszkiewicz (pictograme)

Din *2017*
Harper's BAZAAR România
APARE LUNAR!

Ediția ianuarie-februarie 2017

Disponibilă la toate punctele de difuzare a presei!

harpersbazaar.ro

Facebook.com/harpers.bazaar.romania

Twitter.com/HarpersBazaarRO

O revistă editată de

BurdaInternational RO

INSIDER EVENTS & PROMO

ADIDAS • MASTERCARD • PHILIPP PLEIN • LE COQ SPORTIF

CONFORT ȘI ANDURANȚĂ

Dacă ai nevoie de o pereche de pantofi sport cu care să alergi sute de kilometri încă de la prima purtare, fără să întâmpini problemele pe care ți le creează perechile noi, îți recomandăm pantofii adidas PureBOOST. Sunt disponibili în magazinele adidas, la prețul de 637 lei, în două nuanțe: burgundy și negru, în funcție de schema cromatică a outfitului tău.

adidas.com

URMĂREȘTE CURSA CA UN VIP

Pentru al doilea an, Mastercard este cardul oficial și Partener Premium în cadrul legendarelor Întreceri Hahnenkamm din Kitzbuhel, Austria, ce atrag anual aproape 100.000 de spectatori. Prin intermediul platformei priceless.com, Mastercard a dedicat o campanie pasionaților de schi din România, oferindu-le șansa de a urmări cursa direct din tribuna VIP.

priceless.com

ACUM ȘI ÎN ROMÂNIA

S-a deschis primul boutique monobrand Philipp Plein în România. Situat în cadrul galeriei The Grand Avenue de la parterul hotelului JW Marriott Bucharest Grand Hotel, magazinul are o suprafață totală de 82 de metri pătrați. Noul boutique pune la dispoziție cele mai noi colecții de accesorii Philipp Plein atât pentru bărbați, cât și pentru femei, expuse ca adevărate piese de artă.

philippplein.com

PREGĂTEȘTE-TE DE PRIMĂVARĂ

Pentru sezonul primăvară-vară 2017, Le Coq Sportif aduce noi modele de pantofi sport în magazinele Tezyo și Otter. Ai de ales între pantofi din pânză sau din piele, monocromi ori în culori ceva mai îndrăznețe, ca roșu, albastru marin, verde etc. Îți poți umple de acum pantofarul pentru momentul când trotuarele vor fi din nou uscate și numai bune pentru plimbări lungi ori jogging.

otter.ro, tezyo.ro

Dă jos burta!

CUM SĂ SLĂBEȘTI UN KILOGRAM

Înainte de a pierde cinci, 10 ori 20 de kilograme, trebuie să scapi de primul. Acțiunile mici pot duce la schimbări majore. De Michael Easter

Pierderea în greutate este un proces relativ simplu. Cu toții am trecut prin asta cel puțin o dată în viață. Problema apare când kilogramele pe care le dăm jos se încăpățânează să revină. Studiile arată că aproape 80% dintre oamenii care au pierdut zece procente din greutatea lor corporală nu sunt capabili să-și mențină numărul de kilograme timp de un an. Cu toții iubim soluțiile rapide. Dar ți-ai pus întrebarea dacă ești în stare să respecți o dietă nu numai pentru o zi, ci și în fiecare zi a săptămânii? Dacă poți să efectuezi planul de antrenament intens săptămână după săptămână? Sau dacă poți să-ți menții aceste obiceiuri pentru tot restul vieții? Dacă sună complicat, nu te judeca prea aspru.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

FOTOGRAFII DE JAMIE CHUNG

„Tranziția de la obiceiurile alimentare de tipul «merge orice» la o dietă strictă este precum înlocuirea mersului pe bicicletă cu condusul unui Ferrari“, explică dr. Krista Scott-Dixon de la Centrul Precision Nutrition. „Te-ai putea descurca o perioadă scurtă de timp, dar într-un final vei întâmpina greutăți și vei eșua.“ Decât să ții un obiectiv ambițios de 10, 25 sau 50 de kilograme, stabilește un obiectiv flexibil chiar acum: „Voi da jos un kilogram“. Cu ajutorul celor mai luminate minți din sănătate și nutriție, noua ta strategie e simplă.

Alege un singur obicei sănătos din opțiunile următoare și ține-te de el două săptămâni. „Aceasta e perioada de timp necesară pentru ca oamenii să implementeze un nou comportament în stilul lor de viață, iar asta să nu mai fie un factor de stres“, spune Scott-Dixon. Deseori, după două săptămâni, comportamentul devine automat. Apoi, adoptă un alt obicei sănătos pentru încă două săptămâni. Repetă până când prietenii aproape nu te mai recunosc.

Atunci când ai trecut de perioada de timp necesară pentru implementarea unui pas, nu renunța la acea rutină; trebuie doar să integrezi următorul pas în stilul tău de viață. Iată o tactică utilă pe care Scott-Dixon o folosește cu pacienții săi pentru a-i ajuta la selecția unui obicei: întreabă-te cât de încrezător ești, pe o scară de la 1 la 10, că vei menține zilnic obiceiul pentru următoarele 14 zile. Dacă răspunzi 9 sau 10, adoptă obiceiul. Dacă este 8 sau mai jos, fie va trebui să faci obiectivul propus mai ușor de atins, fie va fi nevoie să alegi altul pe care să-l finalizezi cu succes. Fiecare dintre aceste obiceiuri noi va face o diferență pe cont propriu, dar împreună pot să-ți transforme definitiv corpul.

SĂPTĂMÂNILE 1 + 2

Pune furculița jos

Începe cu ceva ușor. Studiile arată că o conștientizare a cantității și alimentelor ingerate te ajută să mănânci mai puțin. Dr. Brian St. Pierre, nutriționist la Precision Nutrition, le oferă pacienților săi următoarea recomandare: lasă furculița jos după fiecare îmbucătură și mestecă lent și conștient. De exemplu, când mănânci carne de pui, ai grijă să mesteci fiecare dumicat de 20 de ori; când vine vorba de un măr, fă-o doar de zece ori. „Pe parcursul unei zile vei consuma cu circa 250 de calorii mai puțin“, spune St. Pierre. Deși nu pare mult, te va ajuta să topești grăsimea în timp ce te vei bucura de senzația de sațietate. Strategia nu îți dă undă verde la consumul de produse care nu necesită mestecare – cum ar fi milkshake-urile.

SĂPTĂMÂNILE 3 + 4

Fă mișcare zilnic

Ai nevoie și de mai multe exerciții. Potrivit Registrului Național de Control al Greutății, SUA, aproape 90% dintre persoanele care au slăbit și și-au menținut greutatea după aceea au reușit datorită mixului dintre dietă și exerciții. Fă pași mici: încearcă să mergi, să alergi ori să ridici greutăți de trei ori pe săptămână, câte 30 de minute. Nu contează activitatea fizică aleasă atât timp cât știi că o vei efectua cât mai des. Găsește o activitate plăcută și fă-o în mod consistent. 30 de minute de exerciții calistenice (cu greutatea corpului) ard circa 330 de calorii; alergatul topește 400, iar mersul pe jos elimină 175. Chiar și grădinăritul arde 155 de calorii într-o jumătate de oră.

SĂPTĂMÂNILE 5 + 6

Intră în clubul 30-30-30

Adică 30 de grame de proteine la fiecare masă principală a zilei. Un cotlet de porc, un file de somon și 1½ ceașcă de brânză cottage conțin, fiecare, cel puțin această cantitate. Proteina nu doar te ajută să construiești și să menții masa musculară, ci îți păstrează în limite normale și apetitul. Persoanele care consumă mese bogate în proteine au o senzație de sațietate pe o perioadă mai mare de timp, potrivit unui studiu de la Universitatea Purdue. Dacă le mănânci la prânz, nu vei mai fi tentat să mănânci mai târziu o gustare de 300 de calorii. Ține cont de asta: dacă porția de carne ori de fructe de mare este puțin mai mare decât palma ta, cel mai probabil vei obține cele 30 de grame vitale de proteine.

Aranjament decor: Brian Byrne

Ilustrații: Elias Stein

SĂPTĂMÂNILE 7 + 8

Dormi suficient

„Somnul este la fel de important precum dieta și exercițiile când vine vorba de aspect, dispoziție și performanță", spune St. Pierre. Într-un studiu-pilot, persoanele supraponderale care și-au redus timpul de consum (de la 14 ore la 10-12 ore) au mâncat mai puțin, au pierdut în greutate și au dormit mai bine. Nivelurile de grelină, hormonul responsabil cu senzația de foame, cresc când ești obosit, adică ești mai predispus să faci alegeri alimentare nesănătoase. Mai mult, într-un studiu francez, persoanele au consumat cu 560 de calorii mai mult după un somn de patru ore decât după o noapte cu opt ore de somn. Stabilește-ți un program de culcare și respectă-l – indiferent de ce urmează la televizor.

SĂPTĂMÂNILE 9 + 10

Prioritizează alimentele

Consumă legume și fructe la fiecare masă; sunt pline de vitamine, minerale și fitonutrimente. În plus, au puține calorii și sunt sățioase datorită conținutului de apă și fibre. Iată o altă cale prin care să te gândești la puterea lor: legumele împiedică deseori consumul de alimente bogate în calorii. Dacă mănânci dovlecel, nu vei mai avea loc în stomac pentru paste. Crezi că te vei întrista dacă vei sări peste acel hamburger cu brânză cheddar? Noi credem că nu: participanții la un studiu australian care și-au crescut aportul de fructe și legume au înregistrat îmbunătățiri în satisfacția generală de viață. „Țintește către două porții de legume și fructe, de mărimea unui pumn, la fiecare masă", spune St. Pierre.

SĂPTĂMÂNILE 11 + 12

Crește aportul de lichide

Hidratează-te și vei pierde în greutate. Începe încă de la trezire și pornește un cronometru la telefon pentru două ore. Bea un pahar de apă înainte să se termine timpul. Apoi resetează-l pentru câtă vreme ești treaz. Consumul unei cantități mari de apă elimină tentația de a apela la sucuri și băuturi carbogazoase bogate în calorii, care tind să conțină circa 200 de calorii per porție. De asemenea, renunță la caloriile din cafea prin eliminarea adjectivelor din comandă. Un frappe dublu cu caramel și frișcă nu este cafea – este un desert de 600 de calorii pe bază de cafea. Încearcă să adaugi la cafeaua neagră doar lapte integral. Dacă aroma este prea puternică pentru tine, adaugă scorțișoară.

SĂPTĂMÂNILE 13 + 14

Iartă-te

„Majoritatea dietelor restrictive te obligă să trăiești într-o realitate alb-negru, unde alimentele sunt fie bune, fie rele", spune Scott-Dixon. „Se poate întâmpla ca un tip care urmează un regim strict să consume un produs care nu corespunde «regulilor» și să decidă că dieta s-a dus pe apa Sâmbetei", spune dr. Graham Thomas, specialist în slăbire la Universitatea Brown. Iar asta îl poate face să abandoneze, un fenomen cunoscut drept „efectul de violare a abstinenței". Pentru a evita această capcană, respectă regula 80-20: dacă marea majoritate a alimentelor consumate sunt sănătoase, restul de 20 de procente îl poți folosi cum vrei. Da, aici poate intra chiar și acel hamburger cu brânză cheddar.

SĂPTĂMÂNILE 15 + 16

Alungă stresul

Când factorii de stres apar, persoanele care urmează o dietă restrictivă cedează tentației. „Prin urmare, trebuie să ai în plan două mese rapide pentru momentele când ești sub presiunea unei recidive", sugerează St. Pierre. O variantă de masă poate fi un bol mare de supă de pui cu două ouă și o mână de spanac. Sau fă un burger: într-o tigaie unsă cu ulei, prăjește o chiftea din carne de vită (circa 120 de grame) amestecată cu mirodenii, timp de trei minute pe fiecare parte. Pune bucata de carne într-o pită din făină integrală, cu o frunză de salată verde și o felie de roșie. Vei obține 273 de calorii, 22 de grame de proteine, 18 grame de carbohidrați și 3 grame de fibre. Servește-l cu un pahar mare de lapte.

SĂPTĂMÂNILE 17 + 18

la pauze

Gestionează-ți anxietatea și vei scăpa de obiceiul de a te refugia în mâncare oricând intervine o situație tensionată. „Stresul acționează asemenea unui criminal", spune St. Pierre. „Stochează grăsime, mănâncă mușchi, ruinează sănătatea și strivește performanța fizică." Mai mult, participanții la un studiu efectuat în statul Ohio, care treceau printr-o situație stresantă, au ars, în medie, mai puțin cu 104 calorii în cele șase ore care au precedat masa. Tocmai de aceea specialiștii susțin că 20 de minute de pauză zilnică îți pot îmbunătăți condiția fizică și te pot ajuta să iei decizii alimentare mai bune. Încearcă meditația, plimbările, cititul. Orice activitate care îți relaxează mintea te poate ajuta să pierzi în greutate.

SĂPTĂMÂNILE 19 +

Pune mâna pe tigaie

Într-un studiu de la Universitatea Johns Hopkins, persoanele care locuiau în case în care se serveau săptămânal șase-șapte mese la ceas de seară au consumat cu 137 de calorii mai puțin pe zi decât cele din casele în care nu se prea gătea. Gătește zilnic, 20 de zile, și vei tăia 2.740 de calorii. Sunt și alte vești bune: persoanele dintr-un studiu de la Universitatea Harvard, din 2016, care au gătit periodic acasă au avut un risc mai mic de diabet. Ai nevoie de ajutor? Începe cu rețetele din această ediție sau intră pe *menshealth.ro/nutritie*, unde poți găsi mâncăruri rapide și sănătoase. Cerințele gătitului acasă: câteva ustensile de bucătărie ieftine, tehnici de gătit de bază și multă poftă de mâncare.

Î: De ce este atât de ușor să pui la loc greutatea pierdută?

R: Dă vina pe fiziologia corpului. „Când câștigi kilograme, corpul tău produce mai multe celule de grăsime, mai mari ca dimensiune", spune dr. Randy Seeley de la Școala de Medicină din cadrul Universității din Michigan. Acest proces crește și nivelurile de leptină, un hormon care reglează depunerile de grăsime și suprimă apetitul. Pe scurt, organismul tău se adaptează și transportă grăsime. Când slăbești, nivelurile de leptină scad. „Creierul tău interpretează asta ca pe o problemă, având falsa senzație că ești înfometat", spune Seeley. Drept urmare, îți este foame tot mai des și reziști cu greu poftei de mâncare. Nivelurile scăzute de leptină mai au un efect: cantități reduse din acest hormon încurajează corpul să ardă mai puține calorii. Așadar, nu doar că vrei să mănânci mai des, ci vei arde și mai greu caloriile. Studiile arată că e dificil pentru corp să se adapteze la o greutate mai mică, dar și la o mărime redusă și la un număr mai mic de celule grase.

INSIDER EVENTS & PROMO

TEMPER TRAP • RALLYE MONTE-CARLO HISTORIQUE • SONY • DISCOVERY

ASCULTĂ-I ȘI LIVE

Australienii de la Temper Trap susțin primul lor concert în România, pe 21 februarie, în Fratelli Studios din București. Trupa se află în plin turneu de promovare a noului lor album, *Thick as Thieves,* lansat în 2016. Concertul din București a fost inclus în acest tur, alături de alte orașe mari din Europa, Africa de Sud și Australia. *Sweet Disposition* este cea mai cunoscută piesă a formației și are peste 27 de milioane de vizualizări pe YouTube.

iabilet.ro

COMPETIȚIA MAȘINILOR DE EPOCĂ

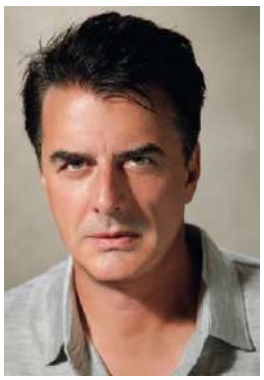
În România, unul dintre cei mai activi promotori ai motorsportului istoric este Just Classics Motorsport, pentru care participarea la Rallye Monte-Carlo Historique este deja o tradiție. La cea de-a șasea participare consecutivă, echipa românească este deja una dintre cele mai numeroase înscrise, cu șapte echipaje. Competiția a atras la startul celei de-a 20-a ediții, care se desfășoară între 25 ianuarie-2 februarie 2017, 338 de echipaje înscrise din toată lumea.

acm.mc

CONTRIBUȚIE REMARCABILĂ ÎN FOTOGRAFIE

Fotograful documentarist britanic Martin Parr este câștigătorul premiului „Outstanding Contribution to Photography". Fotograful laureat va primi distincția în cadrul ceremoniei de premiere a câștigătorilor competiției Sony World Photography Awards care se va desfășura la Londra, pe 20 aprilie. Lucrările lui Parr vor fi prezentate în cadrul vernisajului de la Somerset House din Londra între 21 aprilie-7 mai 2017, ca parte a expoziției Sony World Photography Awards 2017.

sony.ro



LISTA TA DE SERIALE PREFERATE SE MĂREȘTE

Actorii Paul Bettany, Chris Noth, nominalizat la Globurile de Aur, și actrița Keisha Castle-Hughes, nominalizată la Oscar, fac parte din distribuția serialului de ficțiune *Manifesto,* care va fi difuzat pe Discovery. Serialul urmărește povestea lui Ted Kaczynski (interpretat de Paul Bettany), poreclit „Unabomber", una dintre marile minți criminale ale lumii, spusă din perspectiva agentului FBI însărcinat cu prinderea lui. Premiera serialului în România este programată pentru a doua jumătate a acestui an.

discovery.ro

CUM M-A FĂCUT ADHD-UL UN CEO MAI BUN

Gestionarea eficientă a tulburării numite „deficit de atenție și hiperactivitate“ poate duce la un succes nebănuit. De Brian Fiske

Imaginează-ți asta: ai 20 și ceva de ani și compania de turism pe care ai fondat-o - ai renunțat la facultate pentru a o conduce - nu are succes. Așa că fondezi o nouă companie și o vinzi către compania americană Southwest Airlines pentru 129 de milioane de dolari; câștigul tău este de peste 20 de milioane de dolari. Apoi lansezi o altă linie aeriană - JetBlue. Este un real succes, dar, într-un final, ești eliminat de la conducere și părăsești compania. Următoarea ta mișcare: întemeiezi o nouă linie aeriană. Ai obosit deja? Aceasta a fost drumul în carieră al lui David Neeleman, în vârstă de 57 de ani, care în prezent este CEO la Azul, o companie aeriană din Brazilia, având aproximativ 10.000 de angajați care servesc anual 24 de milioane de pasageri, și coproprietarul operatorului aerian național din Portugalia, TAP Portugal. ▸

Acest lider al unei companii aeriene nu este tulburat de agitația constantă din terminalul aeroportului.

Adaptare de Luiza Gabriela Vilsan.

FOTOGRAFII DE BENEDICT EVANS

Neeleman este cunoscut pentru spiritul său antreprenorial, creativitatea și caracterul inovativ (Biletul electronic? E mâna lui.). „Aceste calități sunt influențate și de deficitul de atenție și hiperactivitatea de care sufăr - tulburarea numită ADHD", spune Neeleman. De asemenea, aceleași calități au jucat un rol în eșecurile sale din carieră, inclusiv concedierea lui de la Southwest și plecarea de la JetBlue.

El spune că afecțiunea sa, ADHD, e un avantaj, așa că nu ia tratament pentru ea. „E un talent să fii capabil să privești lumea cu alți ochi", spune Neeleman, care a fost diagnosticat la 34 de ani. „Ai ceva de care alții nu beneficiază."

Ce spun specialiștii? Răspunsul este complicat. Încearcă să ne urmărești cu atenție, da?

Simptomele ADHD apar de obicei în copilăria timpurie, când creierul încă se dezvoltă. Este o tulburare de dezvoltare neurologică; dezvoltarea creierului este întârziată, așa că apar deficiențe în regiunile care afectează concentrarea și gândirea. Comportamentele asociate cu ADHD includ impulsivitate, hiperactivitate și neatenție. În România, circa 5.000 de copii sunt diagnosticați cu această afecțiune, potrivit Ministerului Sănătății, dar ONG-urile vorbesc despre 200.000. În circa 60% din cazuri, aceste simptome dispar pe măsură ce copilul crește. Însă afecțiunea se menține în cazul a circa 4% dintre adulți; majoritatea sunt bărbați.

Poate ți-ai pierdut concentrarea la un moment dat și ai spus în glumă că suferi de ADHD. Însă aici vorbim despre o problemă reală. „Un diagnostic de ADHD înseamnă că însușirile și comportamentele sunt suficient de grave încât să-ți afecteze viața", spune dr. Craig Bruce Surman, coordonator în Programul de Cercetare ADHD la Adult, Spitalul din Massachusetts.

Există diferite grade de ADHD, de la ușoară până la severă. Experții se uită după stadiul de degradare din două sau mai multe domenii: casă, locul de muncă și viața socială. Poți să fii dezorganizat ori impulsiv, dar dacă aceste comportamente nu îți fac rău, nu suferi de ADHD. „Oamenii uită acest aspect", spune dr. Surman.

De asemenea, oamenii trec cu vederea și câteva consecințe devastatoare ale tulburării. Persoanele care au deficit de atenție și de concentrare sunt mai expuse riscului de a conduce imprudent, de a renunța la școală și de a-și pierde locul de muncă.

Există repercusiuni și la nivel de relație. „Studiile arată că persoanele care suferă de ADHD sunt la fel de capabile de a se căsători precum cele sănătoase, dar au șanse mai mari să divorțeze", spune dr. Frances Prevatt, de la Centrul de Învățare și Evaluare a Adultului din cadrul Universității de Stat din Florida. Deși cartea ei se numește *Succeeding with Adult ADHD,* „afecțiunea nu este un lucru în mod inerent bun", spune ea.

Există însă un simptom de ADHD de pe urma căruia persoana potrivită poate beneficia în situația potrivită: hiperconcentrarea. Adulții și copiii diagnosticați cu ADHD nu se pot concentra la sarcini plictisitoare. Totuși, atenția lor poate fi captată de activități de care sunt pasionați, ignorând totul din jurul lor ore în șir. Mult mai mult timp decât majoritatea oamenilor.

Este și cazul lui Neeleman. Pasiunile lui țin de liniile aeriene și fondarea de noi companii. „Este o sarcină mistuitoare", spune el. „Tocmai de aceea este dificil pentru suferinzii de ADHD să se concentreze pe lucrurile banale, cum ar fi plata unor facturi. Te gândești tot timpul doar la activitatea care te pasionează." Este acea viziune de tunel (pierderea vederii periferice) care ajută un om să fondeze patru linii aeriene de succes, însă care nu reușește să termine de citit o carte despre afecțiunea sa - o lectură care i-ar clarifica situația cu privire la sănătatea sa.

Nimeni nu crede că succesul lui Neeleman se datorează ADHD - nici măcar Neeleman. „Să spui că cineva a reușit în viață datorită bolii ADHD este ca și cum ai spune că cineva a reușit datorită cancerului ori diabetului", spune Prevatt. Boala lui Neeleman îi influențează obiceiurile de muncă și felul în care privește afacerea pe care o iubește, dar el își valorifică punctele forte. Asta pot învăța cei aproape 96% dintre adulți care nu suferă de ADHD. Neeleman, Prevatt și dr. Surman spun că unele dintre strategiile folosite ori recomandate pentru a minimiza sursele de distragere a atenției și de a îmbunătăți capacitatea de concentrare pot da rezultate la fel de bune atât la oamenii sănătoși, precum și la cei diagnosticați cu ADHD. Iată primele șapte strategii.

1/ Gestionează banalitățile

Folosește o listă pentru a nota sarcinile pe care trebuie să le faci, mai ales dacă nu ți se par interesante. „Apoi spune că nu vei merge la culcare până nu le vei realiza", spune Neeleman. „Învață să spui «Va trebui să îndeplinesc trei sarcini astăzi». Și să le duci la capăt."

2/ Recunoaște-ți acțiunile impulsive

Întreabă-te de ce și în ce moment vei manifesta un comportament impulsiv. Impulsivitatea este mai simplu de controlat dacă știi când tinde să devină o problemă. Planifică și întreabă-te dacă acțiunea te va satisface. Gândește-te la oamenii față de care ai o responsabilitate - copiii tăi, echipa ta - și cum îi poate afecta decizia.

VIZIUNEA AMPLĂ
Hiperconcentrarea, un simptom al ADHD, a consolidat cariera lui David Neeleman în transportul aerian.

Jobul potrivit

Anumite locuri de muncă nu le captează interesul adulților cu ADHD. „Probabil vrei un job care să implice un consum mare de energie, care să te țină în suspans și să presupună activități diverse", spune dr. Frances Prevatt, specialist în ADHD. Iată câteva exemple.

Tâmplărie ori comerț
Activitatea fizică și rezolvarea problemelor le transformă în joburi captivante.

Medic de urgență
Este un mediu de lucru solicitant, cu cerințe schimbătoare.

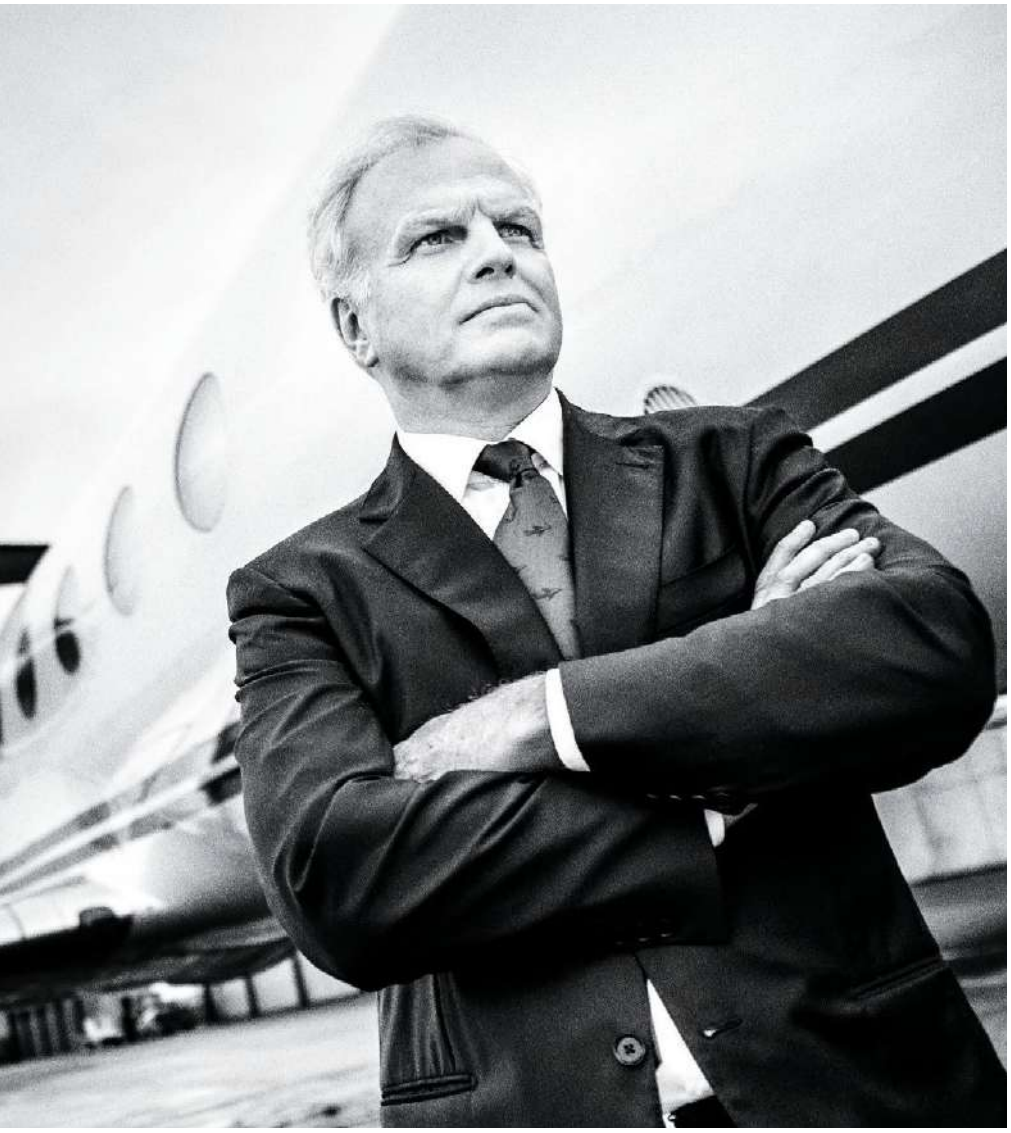
Management
Jobul e ideal doar dacă te poți baza pe un asistent de încredere, care să aibă grijă de detalii.

Armată
Combinația de situații solicitante și o rutină de calitate poate funcționa pentru creierul tău.

Cariera sportivă
Lucrul în echipă și nivelul mare de activitate din această zonă sunt atuuri pentru tine.

Vânzări
Este jobul potrivit, mai ales dacă faci oferte. Reversul medaliei: rapoartele și prezentările.

Pictograme de Michael Brandon Myers



3/ Monitorizează timpul
Adaugă mementouri. Telefonul poate fi asistentul tău personal. Dacă e posibil, integrează-ți activitatea profesională și agenda personală într-un calendar complex, astfel încât să nu te concentrezi pe una și să o neglijezi pe cealaltă. Într-un studiu recent, aplicațiile Google Calendar și Evernote i-au ajutat cu succes pe adulții cu ADHD să-și îmbunătățească nivelul de atenție și abilitățile organizatorice.

4/ Organizează-ți lucrurile
Stabilește un loc pentru orice. E un sfat simplu, dar important. Cheile, portofelul și telefonul mobil pot fi ținute într-un bol lângă ușă. Facturile și scrisorile importante pot fi puse într-o cutie specială pe birou. „Le oferim tuturor această recomandare, deoarece acestea sunt lucruri pe care oamenii tind să le piardă", spune Prevatt.

5/ Minimalizează distragerile
Gestionează-ți haosul de idei. Dacă lucrezi la o sarcină anume și îți vin alte idei, aparent importante, notează-le pe un carnețel și stabilește o oră când să le verifici. „Dacă îți creezi o rutină pentru a te ocupa de aceste lucruri neterminate, ele nu vor mai părea mărunțișuri", spune dr. Surman. „Când îți vin în minte, poți să spui «Nu acum!», iar apoi să te ocupi de ele la momentul potrivit."

6/ Fă mișcare pentru a te calma
Nu sări peste antrenament. Exercițiile îmbunătățesc ceva ce psihologii numesc „funcția executivă", care influențează aptitudinea organizatorică. „Pacienții îmi spun că antrenamentul le mărește productivitatea", spune dr. Surman. „Este una dintre recomandările noastre principale." Studiile arată că exercițiul aerobic poate reduce simptomele de ADHD și la copii. Cu siguranță merită încercat: chiar și o plimbare vioaie înainte de o sarcină solicitantă din punct de vedere intelectual îți poate crește puterea de concentrare.

7/ Găsește scânteia
Caută activități care te pasionează. „Nu este greu să-ți dai seama; vei ști care sunt acestea", spune Neeleman, a cărui pasiune pentru liniile aeriene a durat mai mult de trei decenii. „Este mai ușor să-ți canalizezi energia într-o activitate la care te pricepi ori care îți face plăcere. Să sperăm că o poți transforma în mai mult decât un hobby. Urmează-ți pasiunile – și nu renunța."

Ilustrații de Kagan McLeod

Telefonul îmi provoacă ADHD?

Fiica mea în vârstă de șapte ani îmi citește înainte de culcare. Ascult cu răbdare, auzind pe alocuri cuvinte dificil de pronunțat și oferindu-i încurajări – și, da, în același timp caut pe Internet autoturisme second hand. Copilul nu poate fi păcălit: „Nu te mai uita pe telefon, tati".

Poți să citești Tolstoi pe telefon ori să-ți suni mama. Dar de obicei nu faci asta. Ci te uiți la chestii stupide, joci jocuri și îți faci selfie-uri. Când plictiseala, frustrarea ori singurătatea mă copleșesc, simt în buzunar greutatea dispozitivului. Impulsul de a mă uita este o „mâncărime" neuronală constantă.

Plăcerile neurochimice obținute în urma folosirii smartphone-ului (dependențe care se hrănesc cu recompense minore și refugii prostești) sunt similare cu cele de la păcănele. Imaginează-ți că ești un jucător compulsiv cu un cazinou în buzunar. Studiile arată că cei cu ADHD pot avea un risc mai mare de a dezvolta dependența de tehnologie. O posibilă explicație ar fi că aceștia folosesc gadgeturile pentru a-și reprima starea de neliniște ori pentru că au un nivel scăzut de control al impulsivității.

Dr. Alex Soojung-Kim Pang, autorul cărții *The Distraction Addiction,* recomandă un regim de viață zen, numit „operațiuni contemplative". Oprește aproape toate notificările. Pune pe modul silențios tonurile de apel de la persoanele care nu sunt importante. Instalează o aplicație de meditație sau de mindfulness, ca Insight Timer, care îți amintește să iei pauze. Folosește aplicații care blochează site-uri ori reclame deranjante. Și oferă-ți perioade de detoxifiere, departe de toate ecranele.

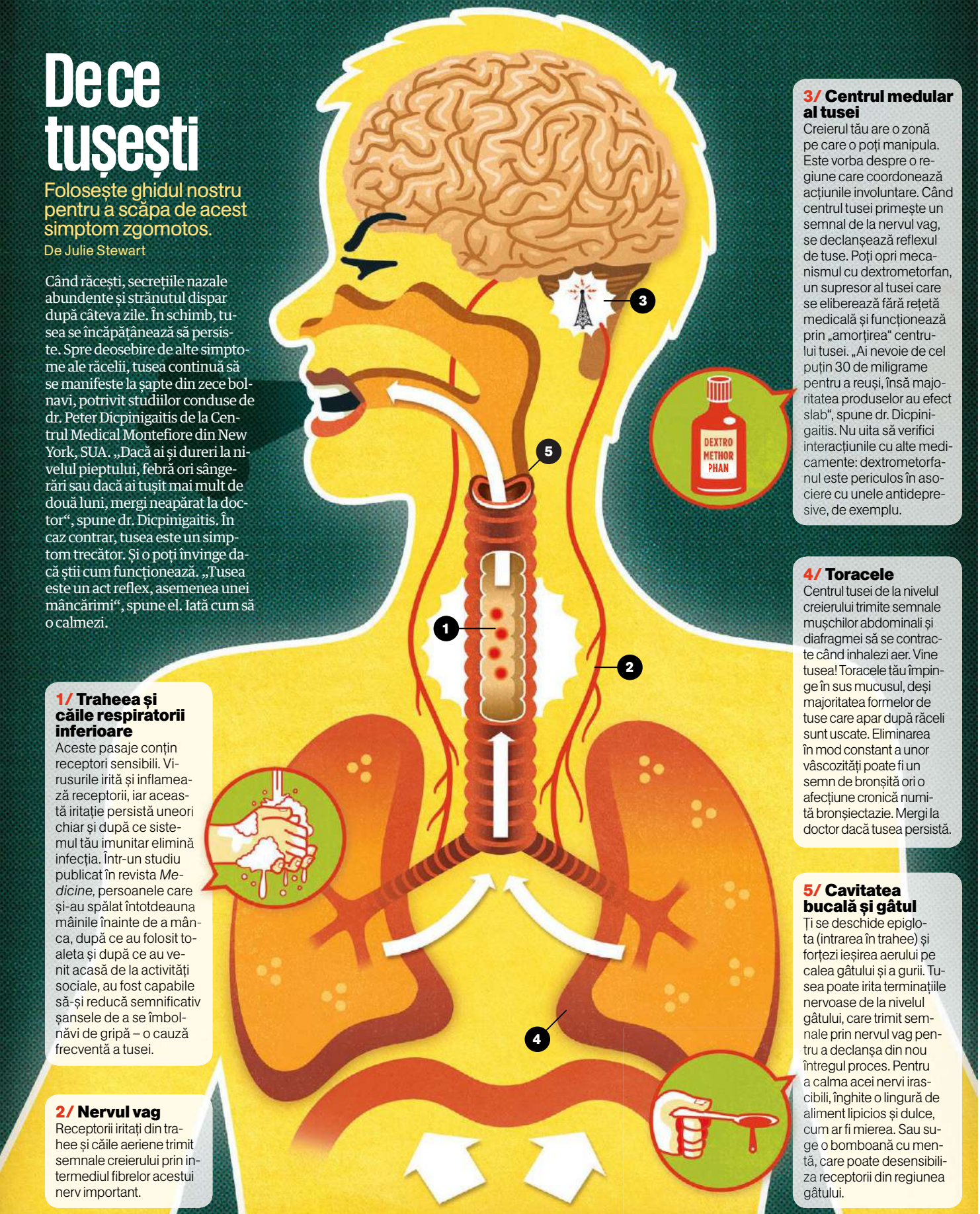
„Nu iei un singur moment de respiro", spune Pang. „Trebuie să iei mereu, pentru ca mintea ta să beneficieze de pe urma acestor pauze." *—David Dudley*

De ce tușești

Folosește ghidul nostru pentru a scăpa de acest simptom zgomotos.

De Julie Stewart

Când răcești, secrețiile nazale abundente și strănutul dispar după câteva zile. În schimb, tusea se încăpățânează să persiste. Spre deosebire de alte simptome ale răcelii, tusea continuă să se manifeste la șapte din zece bolnavi, potrivit studiilor conduse de dr. Peter Dicpinigaitis de la Centrul Medical Montefiore din New York, SUA. „Dacă ai și dureri la nivelul pieptului, febră ori sângerări sau dacă ai tușit mai mult de două luni, mergi neapărat la doctor", spune dr. Dicpinigaitis. În caz contrar, tusea este un simptom trecător. Și o poți învinge dacă știi cum funcționează. „Tusea este un act reflex, asemenea unei mâncărimi", spune el. Iată cum să o calmezi.



1/ Traheea și căile respiratorii inferioare
Aceste pasaje conțin receptori sensibili. Virusurile irită și inflamează receptorii, iar această iritație persistă uneori chiar și după ce sistemul tău imunitar elimină infecția. Într-un studiu publicat în revista *Medicine*, persoanele care și-au spălat întotdeauna mâinile înainte de a mânca, după ce au folosit toaleta și după ce au venit acasă de la activități sociale, au fost capabile să-și reducă semnificativ șansele de a se îmbolnăvi de gripă – o cauză frecventă a tusei.

2/ Nervul vag
Receptorii iritați din trahee și căile aeriene trimit semnale creierului prin intermediul fibrelor acestui nerv important.

3/ Centrul medular al tusei
Creierul tău are o zonă pe care o poți manipula. Este vorba despre o regiune care coordonează acțiunile involuntare. Când centrul tusei primește un semnal de la nervul vag, se declanșează reflexul de tuse. Poți opri mecanismul cu dextrometorfan, un supresor al tusei care se eliberează fără rețetă medicală și funcționează prin „amorțirea" centrului tusei. „Ai nevoie de cel puțin 30 de miligrame pentru a reuși, însă majoritatea produselor au efect slab", spune dr. Dicpinigaitis. Nu uita să verifici interacțiunile cu alte medicamente: dextrometorfanul este periculos în asociere cu unele antidepresive, de exemplu.

4/ Toracele
Centrul tusei de la nivelul creierului trimite semnale mușchilor abdominali și diafragmei să se contracte când inhalezi aer. Vine tusea! Toracele tău împinge în sus mucusul, deși majoritatea formelor de tuse care apar după răceli sunt uscate. Eliminarea în mod constant a unor vâscozități poate fi un semn de bronșită ori o afecțiune cronică numită bronșiectazie. Mergi la doctor dacă tusea persistă.

5/ Cavitatea bucală și gâtul
Ți se deschide epiglota (intrarea în trahee) și forțezi ieșirea aerului pe calea gâtului și a gurii. Tusea poate irita terminațiile nervoase de la nivelul gâtului, care trimit semnale prin nervul vag pentru a declanșa din nou întregul proces. Pentru a calma acei nervi irascibili, înghite o lingură de aliment lipicios și dulce, cum ar fi mierea. Sau suge o bomboană cu mentă, care poate desensibiliza receptorii din regiunea gâtului.

ILUSTRAȚIE DE PETER ȘI MARIA HOEY

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

NATIONAL GEOGRAPHIC ROMÂNIA

PROMOȚIE SPECIALĂ

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

-50% REDUCERE la abonamentul pe un an

CADOUL PERFECT

ÎL OFERI O DATĂ ȘI VINE TOT ANUL

Dăruiește-ți ție sau cuiva drag **un abonament pe un an** la revistele **National Geographic** și **National Geographic Traveler.**

CUM PROCEDEZI CA SĂ TE ABONEZI?

1. Plătești on-line: din câteva clickuri, intrând pe https://www.natgeo.ro/promo-abonamente

2. Plătești la bancă, în contul: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000, către Burda Romania SRL, Unicredit Bank, Sucursala Grigore Mora. Specifici „Plată abonament National Geographic și National Geographic Traveler".

12 reviste
National Geographic
costă la chioșc 180 lei

+

4 reviste
NG Traveler
costă la chioșc 52 lei

16 NUMERE = 116 lei

Campania se desfășoară în perioada 6 decembrie 2016-28 februarie 2017

ÎN PLUS, POȚI CÂȘTIGA UNUL DINTRE ACESTE PREMII.
PROMOȚIA ESTE VALABILĂ PÂNĂ LA 28 FEBRUARIE 2017.

2x persoane

Excursie Thailanda + bilete avion Turkish Airlines
Representative Office of Tourism Authority of Thailand, Bucharest, oferă o excursie de 8 zile, pentru două persoane, în Thailanda, în perioada 1.05-30.09. 2017. Thailanda e una dintre cele mai căutate destinații exotice ale lumii. Peste 30 de milioane de turiști vin aici în fiecare an. Oferta include 7 nopți de cazare cu mic dejun (dintre care 3 la Hotelul Sukosol din Bangkok și 4 la Siam Bayshore) plus transferurile interne. Zborul București-Bangkok este asigurat de Turkish Airlines, compania care zboară către mai multe țări decât oricare alta.

amazing THAILAND

ZBURĂM SPRE MAI MULTE ȚĂRI DECÂT ORICARE ALTĂ LINIE AERIANĂ — WIDEN YOUR WORLD | TURKISH AIRLINES

5x Lamonza Fantasy

5x Lamonza Electra

Trolere Lamonza
Fantasy are un design inovator, o structură rezistentă din ABS, roți spiner și închidere cu cifru. Electra este un troler cu carcasă semidură, cifru și e rezistent la apă. Produsele LAMONZA beneficiază de doi ani garanție și service gratuit Lifetime.

LAMONZA

1x

Laptop + Imprimantă
Designul subțire și rezistent al laptopului HP Probook 450 oferă profesioniștilor o platformă flexibilă pentru a rămâne productivi în birou sau în afara lui.
Multifunctional HP OfficeJet Pro 6960 All-in-one înseamnă potrivire perfectă – pentru afaceri și pentru acasă. Vitezele impresionante și calitatea imprimării vă ajută să gestionați proiectele fără amânări. StradaIT îți oferă soluția HP completă de lucru pentru tine. www.StradaIT.ro – Tehnologia e aici. Împreună schimbăm lumea!

Aparat foto Pentax
K-3 + 18-55mm WR este un aparat foto DSLR cu corp compact, solid, etanșeizat pentru vreme rea; Funcție avansată anti-moire; Măsurarea expunerii cu noul sistem de analiză a imaginii în timp real, RGB cu 86.000 de pixeli; ISO până la 51200; Video Full HD 60/30 fps, H.264 cu buton dedicat; Fotografiere continuă 8.3 fps; Procesor de imagine PRIME III pentru transferul ultrarapid al datelor; Vizor Pentaprisma, 100%, 0.95x; LCD 3.2", 1037k puncte, tratament antireflex și anti-zgâriere; USB 3.0 și HDMI.

1x

FOCUS94

1x

Binoclu Pentax Marine Hydro Compass
Marine Hydro Compass 7x50 e un binoclu rezistent la apă și ceață umplut cu azot. Prezintă busolă și reticul încorporate și tratament multistrat.

1x

Binoclu Pentax Up 10x25
Iată un binoclu cu un corp aerodinamic, ușor, de dimensiuni compacte ce oferă o calitate excelentă a imaginii și confort în vizionare. E o alegere excelentă pentru aplicații de uz general.

7x

Trail Pursuit 34L Backpack, Black

1x

Trail Pursuit 30L Backpack, Black

Rucsacuri Columbia
Acest rucsac le are pe toate: e rezistent la ploi ușoare și pete; cu loc pentru laptop căptușit; brețele comode Techlite™ Everyday L.O.A.D; curele de rezistență; dublu buzunar pentru apă; husă de ploaie integrată; loc pentru bețe de tură.

Columbia

ZenFone Zoom + 3 x kit wireless
ASUS ZenFone Zoom e cel mai subțire smartphone din lume capabil să ofere un zoom optic 3x cu ajutorul obiectivului inovator cu 10 elemente optice marca HOYA, ce oferă detalii excelente și claritate superioară – și până la 12x zoom total!

1x

3x Tastatură și mouse Wireless Kit W2000

ASUS IN SEARCH OF INCREDIBLE

3x

GALT

Ceasuri de perete Mondaine – Galt
Simplitatea designului emblematic, faimosul secundar de culoare roșie și bine-cunoscuta precizie elvețiană sunt doar câteva dintre trăsăturile care asigură ceasurilor Mondaine recunoaștere și apreciere în întreaga lume.
www.Facebook.com/ceasurigalt

Asigură-te că ești diagnosticat corect

Încrederea în medic și în recomandările sale sunt esențiale atunci când te îmbolnăvești. Cum faci ca să te asiguri că primești tratamentul corect? De Sorina Vasile

Erorile medicale și deficiențele din sistemul de sănătate au fost aduse în discuție abia recent în societatea românească. Culpa medicală există însă de când lumea, nu e nici rară și nici prezentă doar în țările sărace. Un studiu publicat anul trecut în *British Medical Journal* plasează greșelile doctorilor ca fiind a treia cauză de deces în America. În Europa, între 8 și 12% din pacienții internați în spitalele din Uniunea Europeană sunt afectați de această situație.

Medicii nu sunt încurajați să vorbească despre greșelile lor și nu știu cum să le gestioneze. Cercetătorii europeni spun că peste 80% dintre ei au sentimente de vinovăție și frică, iar mai mult de jumătate își iau măsuri de precauție inutile, care fac mai mult rău decât bine.

Atul Gawande este unul dintre puținii doctori care vorbesc în spațiul public despre eroarea medicală și modurile în care aceasta poate fi prevenită. Gawande este profesor de chirurgie la Harvard și scrie articole în New York Times despre problemele medicinei moderne. Una dintre cărțile lui, *The Checklist Manifesto,* militează pentru existența unor formulare asemănătore celor care li se dau piloților înainte de decolare: o listă pe care o poți bifa pe măsură ce treci prin toți pașii necesari unei activități cât mai sigure.

În mai multe țări, acest gen de măsuri preventive și protocoalele terapeutice sunt deja implementate pentru a minimiza riscurile asupra pacienților. În România însă, nu toți specialiștii au protocoale pe care sunt obligați să le respecte.

În aceste condiții, cum poți fi sigur că primești tratamentul de care ai nevoie? Am făcut o listă cu câteva din drepturile pacienților, care te ajută să urmărești procesul terapeutic și să depistezi eventuale nereguli.

▲ **Ai grijă ca doctorul să-ți ia pulsul, nu să verifice ceasul ca să afle cât timp mai are până la următoarea programare.**

Uite ce e obligat să facă medicul tău atunci când îi ceri ajutorul:

1/ Îți comunică clar diagnosticul și prognosticul bolii de care suferi.
2/ Spune ce procedură medicală va folosi în cazul tău, îți explică în termeni cât mai simpli ce presupune, care sunt efectele adverse și riscurile.
3/ Prezintă, atunci când îi ceri, alternativele metodei de tratament alese de el, cu beneficiile și riscurile acesteia.
4/ Te previne cu privire la ce se poate întâmpla atunci când nu respecți recomandările medicale.
5/ Explică în mod clar care sunt consecințele refuzului de a efectua tratamentul.
6/ La externare, îți dă un bilet cu diagnosticul, tratamentul și rezultatele investigațiilor.

Medicii nu respectă întotdeauna aceste puncte. Uneori sunt grăbiți, alteori evită să vorbească despre prognostic și efecte adverse, pentru că au fost învățați că explicațiile suplimentare generează anxietate și înrăutățesc simptomele pacienților.

Ce poți face ca pacient:

1/ Încearcă să-ți înțelegi medicul, fii respectuos chiar dacă ți se pare că se poartă urât.
2/ Cere-i ferm informațiile din lista de mai sus. Încearcă să găsești împreună cu el cea mai bună soluție pentru problemele tale.
3/ Dacă ești slab de înger, îți poți ruga doctorul să explice toate lucrurile de mai sus unei persoane apropiate, o rudă sau un prieten.
4/ Spune-i ce alte afecțiuni medicale ai avut, ce alergii sau reacții adverse la medicamente.
5/ Citește informații medicale suplimentare doar de pe site-uri de încredere precum National Institutes of Health (NIH), Medline, National Health Service etc.
6/ Păstrează rezultatul investigațiilor și biletul de externare. Îți vor folosi în caz că vrei să mergi la alt medic.

O nouă opinie medicală e necesară și urgentă atunci când nu te simți mai bine, deși ai terminat tratamentul și ai respectat indicațiile doctorului. Caută a doua opinie și atunci când, cu toate insistențele, nu ți se comunică diagnosticul și nu ți se explică în ce constă tratamentul și care sunt efectele lui adverse.

Nu uita, acest drept este stipulat prin lege. În caz de eroare medicală cu consecințe grave, adresează-te Colegiului Medicilor, Comisiei de Malpraxis din cadrul Direcției de Sănătate Publică sau direct instanței de judecată.

Culver/GettyImages

CITEȘTE auto catalogul

auto motor și sport

AUTOCATALOG este un ghid esențial, o sursă de informație extrem de utilă ce cuprinde informații, fotografii și date tehnice despre **2200** de mașini comercializate pe piața românească.

Acum, la orice punct de difuzare a presei!

www.amsonline.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE
BurdaInternational RO

INSIDER EVENTS & PROMO

ROWENTA • MIELE • FUNDAȚIA ȚIRIAC • SAMSUNG

EFICIENT ȘI SILENȚIOS

Aspiratorul Silence Force 4A de la Rowenta îndeplinește eficient orice misiune în păstrarea curățeniei, având totodată grijă să păstreze aerul curat. În plus, aspiratorul combină performanța excepțională, filtrarea extremă și silențiozitatea cu un consum redus de energie. Silence Force 4A este cel mai silențios aspirator cu performanță 4A, dovedind eficiență în aspirarea oricărui tip de suprafață, cu un nivel de zgomot redus, de doar 66 dB(A) la nivelul maxim.

rowenta.ro

SPALĂ ECHIPAMENTELE OUTDOOR LA TINE ACASĂ

Ai emoții când îți speli echipamentul de schi sau de snowboard? Miele îți vine în ajutor cu două noi mașini de spălat rufe lansate de curând în România. Cele două modele, WDB 030, cu capacitate de 7 kg, și WDD 030, cu capacitate de 8 kg sunt echipate cu două noi programe de spălare, „Outdoor“ și „Impermeabilizare“. Programul modelelor Miele „Outdoor“ protejează materialele textile high-tech și le păstrează calitatea și funcționalitățile, iar programul „Impermeabilizare“ utilizează fixarea termică pentru a asigura și pentru a menține proprietățile impermeabile ale materialelor.

miele.ro

S-A DESCHIS PATINOARUL COPIILOR

Patinoarul Telekom Arena, inaugurat la sfârșitul anului trecut, operat de Fundația Țiriac și construit la inițiativa lui Ion Țiriac, are o suprafață construită de 4.863 mp și o capacitate de aproximativ 500 de locuri. Astfel, amplasamentul pune la dispoziția vizitatorilor patru vestiare pentru echipele de hochei, șase vestiare individuale pentru patinatori sportivi și un vestiar pentru publicul larg. În plus, beneficiază de o parcare de 70 de locuri, cu spații adaptate inclusiv pentru autocare.

fundatiaiontiriac.ro

APLICAȚIA CARE TE AJUTĂ SĂ VEZI MAI BINE

Samsung Electronics, lider gobal în tehnologie, lansează SeeColors – o aplicație completă și sigură de mobil și TV pentru cei care pot suferi de discromatopsie. Astfel, inovația companiei Samsung va îmbunătăți calitatea vieții pentru sute de milioane de oameni de pe întregul glob care au Deficiențe de Percepție a Culorilor. Aplicația SeeColors poate detecta tipul de deficiență vizuală și poate recalibra culorile afișate de ecranul televizorului, în funcție de rezultatul testului.

samsung.ro

Nu sta să te uiți la ea cum se repede în valuri. Fă și tu ceva!

CÂND AM ȘTIUT CĂ EA E ALEASA

Te-ai întrebat vreodată cum îți vei da seama? Șase bărbați îți împărtășesc experiențele lor. Adunate de Mike Darling

În filme, există momentul epic în care doi oameni își dau seama că sunt făcuți unul pentru celălalt. În fundal este, de obicei, terminalul unui aeroport sau o ploaie torențială ori poate are loc un monolog pasional, cu muzică de fond. În viața reală, lucrurile nu stau chiar așa. Nu există scenariu. Momentul poate fi unul subtil, cum ar fi un schimb de priviri, sau unul alert, ca urmărirea unor vaci printr-un lan de porumb. (Citește în continuare.) Aceste șase povești ale unor revelații de moment subliniază ceea ce contează cu adevărat. Te vor ajuta să identifici momentul magic – și să treci la acțiune. ▸

Adaptare de Oana Popa. Sean Laurenz

Când vacile au evadat din grajd

Eram în vizită la ferma familiei ei, când s-a declanșat iadul. Era trei noaptea, toate luminile erau aprinse, unchiul ei urla, iar câinii lătrau. Cineva lăsase deschisă ușa camerei de muls și cele 150 de vaci evadaseră în lanul de porumb. Crede-mă, sunt puține lucruri mai sexy decât a ajuta o femeie să mulgă o vacă (Laura mă învățase să fac asta, în după-amiaza respectivă) însă, pentru mine, alergatul prin porumb alături de ea a fost momentul în care mi-am dat seama că vreau să fiu cu ea pentru totdeauna. Iat-o pe femeia mea renascentistă, mi-am zis. E inteligentă, amuzantă și sexy, în felul acela natural, cu picioare bronzate de la sportul în aer liber - dar, în același timp, spontană și cuprinsă de bucuria copilărească de a fugări vaci Holstein, prin noroi, în toiul nopții. Au trecut 31 de ani și încă ne place să ne jucăm în țărână. —**DAN J.**

Când ea a fost mai tare decât mine

Când aveam 13 ani, am descoperit un deal extrem de abrupt, de 400 de metri. I se spunea, pur și simplu, „Dealul". De-a lungul a 11 ani, acolo mi-am făcut toate antrenamentele de viteză și tonifiere. Timp de o oră, sprintam în sus pe deal, apoi alergam încet înapoi. Tot timpul încercam să conving oamenii să mi se alăture. Doar trei au reușit să facă asta, printre ei și Maria. Era drăguță, minionă... dar dură! Se calificase în campionatul național de rugby. Când eram la baza dealului, m-am gândit că o voi face praf. Am accelerat într-un prim sprint. Ea s-a ținut aproape de mine, apoi am alergat împreună înapoi. La fel și în următoarea rundă, și în celelalte care au urmat. A fost o adevărată campioană, în timp ce eu simțeam că-mi dau ultima suflare. Am făcut 15 ture și, pentru prima dată, nu-mi venea să renunț. —**DAVID S.**

Când l-a încurajat pe tata

Pe 14 iulie 2006, am fost citat ca martor la un tribunal din orașul natal. Trei adolescenți dubioși erau judecați pentru o serie de 13 răpiri și jafuri, iar eu mă număram printre victimele lor. Când m-am uitat în sală, i-am văzut pe tatăl meu și pe prietena mea, L. Era a doua oară când se întâlneau. În timpul mărturiei mele, infractorii chicoteau. În cele din urmă, audierea s-a încheiat, iar eu mi-am reluat viața. În următoarele nouă luni, toți cei trei acuzați și-au recunoscut vinovăția. Mai târziu, tatăl meu mi-a povestit ceva despre o fată de 20 de ani care, la tribunal, l-a ținut strâns de mână pe bărbatul în vârstă pe care de-abia îl cunoștea, pentru a-l liniști, când băieții care-i răpiseră fiul râdeau de acesta. Atunci am știut că ea este aleasa. —**PAUL B.**

Când și-a ridicat picioarele în aer

E. stătea dezbrăcată, în pat, tocmai făcuserăm dragoste. Fața îi era îmbujorată. Poziția corpului ei era neobișnuită, de unde și roșeața din obraji. Stătea cu picioarele și trunchiul ridicate în aer. Oricine a încercat vreodată să lase o femeie însărcinată cunoaște această poziție; gravitația vine în ajutorul spermatozoizilor. În anii care trecuseră, m-am întrebat de mai multe ori dacă E. își dorea cu adevărat să rămână însărcinată. Era la studii postuniversitare și lucra la primul ei roman. Un copil nu era neapărat primul punct pe lista priorităților sale. Însă, când i-am văzut corpul contorsionat în poziția aceea neobișnuită, mi-am dat seama că o parte din ea își dorea cu siguranță să fie mamă. Două zile mai târziu, am cerut-o în căsătorie. La sfârșitul săptămânii, m-a anunțat că era însărcinată cu primul nostru copil. —**ROBERT A.**

Când a venit să mă elibereze pe cauțiune

Eram căsătoriți de trei luni, deci deja hotărâsem că ea e aleasa. Dar unii dintre noi nu sunt siguri până la prima încercare. În cazul nostru, încercarea a venit într-o noapte din 1996, după un concert Jackopierce. Amicul meu, beat fiind, mi-a propus să alergăm în pielea goală până la hotelul nostru din centru. I-am lăsat soției toate hainele mele și am luat-o la fugă în fundul gol pe stradă, alături de prietenii mei. Când soția mea a ajuns la hotel, m-a găsit stând la intrare, în lumina farurilor poliției, complet dezbrăcat și încătușat. Se pare că cineva s-a simțit ofensat de farsa noastră și a chemat poliția. Nici soția mea nu era amuzată. Totuși, în dimineața următoare, a venit să mă elibereze pe cauțiune. Și țin minte că nu m-a certat, nu s-a văicărit și n-a refuzat să-mi vorbească. A dat din cap și m-a îmbrățișat. Am știut atunci că relația noastră va rezista. Aceea fiind a treia arestare pentru mine, m-am gândit că e mai bine să renunț la „infracțiuni". Ea a meritat - și încă merită - tot efortul. —**DAVID R.**

Când soarta îți zâmbește și arată atât de bine, e rândul tău să îi zâmbești înapoi.

Sean Laurenz

Când m-a ajutat să-l eutanasiem pe Lucky

Când prietenii noștri ne-au aranjat, mie și Dianei, o întâlnire, s-au gândit că ne vom înțelege bine datorită interesului nostru comun pentru animalele de companie. Au avut dreptate. Am început să ieșim cu Lucky, husky-ul meu bătrân, și cu Dylan, labradorul ei năzdrăvan, prin parc, la plajă sau la unul dintre noi acasă. A trecut un an. Relația noastră era profundă, dar relaxată. Apoi, nimic n-a mai fost ușor. Câinii noștri s-au îmbolnăvit - Lucky avea probleme la șold, Dylan suferea de cancer limfatic. Adevărul este că a fost nasol. Dar și mai adevărat este că mi-am dat seama că am avut noroc de o parteneră cu suflet bun. Diana m-a ajutat să îi dăm pastilele lui Lucky și să îl ducem pe brațe afară, când avea nevoie. A fost alături de noi până la final, ținându-mă de mână când veterinarul l-a eutanasiat pe Lucky. N-am mai avut atunci nicio îndoială că va fi o mamă bună pentru copiii noștri. Nouă luni mai târziu, am fost și eu alături de Diana, când Dylan a pierdut lupta cu cancerul. Și eram deja căsătoriți. —**DANIEL F.**

Mi-am găsit alesul – varianta ei

„A trecut pe lângă mine și mi-a zâmbit, apoi s-a oprit într-un zid. Am glumit pe tema asta." —DIANA M.

„I-am spus că nu mă voi mărita cu el niciodată și nu m-a dat afară. (Sunt soția lui de un an.)" —SANDRA P.

„I-a dus o prăjitură bunicii sale suferinde de Parkinson și a ajutat-o să o mănânce." —LAURA M.

„Într-o seară, când eram destul de beată, în public, i-am făcut semn spre degetul meu inelar și i-am spus: «Vreau un diamant rotund, de un carat!» N-a luat-o la fugă, așa că am știut că el trebuie să fie alesul." —ANDREA M.

„L-am dus la un meci de fotbal al echipei mele preferate și a avut răbdare cu mine tot meciul, cât am strigat la jucători. Spre final, striga și el alături de mine." —PATRICIA G.

„A fost prins în timp ce urina pe zidul unei case. Mi s-a părut extrem de amuzant. Nu m-am îndrăgostit imediat de el, dar ăsta a fost începutul." —ANGELA A.

M A T R I X
IMAGINAȚI-VĂ CE AȚI PUTEA DEVENI
matrixprofessional.ro
Matrix Professional Haircare & Color
matrixromania
YouTube
Matrix Romania

CULOAREA PĂRULUI ESTE EXPRESIA PERSONALITĂȚII!

Când am început activitatea de hairstylist, o culoare era considerată un beneficiu exclusiv pentru doamne și domnișoare.

În anul 2017, din ce în ce mai mulți bărbați își doresc o schimbare de look care să le pună în valoare personalitatea și să îi scoată din cotidianul cenușiu. Deși consider că încă trăim într-o societate conservatoare, tinerii vin deseori și îmi cer sfatul în ceea ce privește imaginea lor, iar o tunsoare devine mai interesantă atunci când îi adaug dimensiune de lumină și culoare! Cu Matrix le pot oferi clienților mei acel ceva în căutarea căruia sunt, iar rezultatul este atât de armonios, încât creează dependență.

Pot spune: Colorarea părului este noul trend pentru bărbații anului 2017!

Radu Grindean
Trainer Expert
MATRIX

#HAIRHACKS

Tehnica specială de aplicare a vopselei este Color Melting, singura modalitate de a crea treceri subtile între diferite nuanțe sau tonuri ale vopselei aplicate. Perfectă pentru un look viril.

Culoarea și integritatea firului de păr depind și de modul în care îl îngrijim acasă.

Pentru un păr mai des și mai sănătos folosește **Matrix Biolage FullDensity**.

Un tratament în 4 Pași cu Biotină, Zinc PCA și Gluco-Omega care elimină impuritățile, hrănește și fortifică firul de păr.

Tratamentul constă în șampon, balsam, spray leave-in și fiole **Full Density.**

#HAIRHACKS

Pulverizează la rădăcina părului sprayul **Full Density** și vei observa că îți da volum la rădăcină.

#HAIRHACKS:

Pentru styling recomand fixativul **Style Link Style Fixer** care, datorită proprietăților sale antireziduu, nu încarcă părul și nu necesită spălarea frecventă a acestuia.

M A T R I X
IMAGINAȚI-VĂ CE AȚI PUTEA DEVENI
matrixprofessional.ro
Matrix Professional Haircare
matrixromania
YouTube
Matrix Romania

Eleganța și stilul masculin sunt, în acest moment, definite și de culoarea pe care o porți... în păr. De multe ori atunci când creez îmi place să mă consider un spirit liber. Astfel reușesc să obțin pentru clienții mei cele mai potrivite culori, în funcție de fizionomie, caracter și viziunea personajului de pe scaunul de barbering.

Fiecare culoare trebuie să fie unică, în perfectă simbioză cu celelalte elemente care compun un look modern și urban sau unul clasic și elegant.

Cu Matrix pot obține orice culoare îmi doresc: pot crea stiluri fusion și nonconformiste, schimbări spectaculoase sau să mențin un look clasic.

Razvan Pavlov
Artist Trainer
MATRIX

#HAIRHACKS
Pentru a "pierde" albastrul printre șuvițele cenușii, am folosit pentru aplicare buretele special de difuzie a culorilor WaterColors.

să îți dea acel "je ne sais quoi" de care poate ai nevoie.

Arată perfect din două mișcări: modelează șuvițe texturate cu ajutorul **Style Link OverAchiever** și oferă fixare îndelungată cu fixativul flexibil fără reziduuri **Style Link Style Fixer.**

#HAIRHACKS
pentru un plus de dimensiune a părului, recomand utilizarea acasă a gamei **Total Results High Amplify**

O soluție de styling fără compromis; alege **Style Link Grip Definer** pentru a da formă părului în orice situație; datorită texturii sale nelipicioase și a puterii mari de fixare cu minerale, acest produs poate

MATRIX
IMAGINAȚI-VĂ CE AȚI PUTEA DEVENI
matrixprofessional.ro
Matrix Professional Haircare & Color
matrixromania
YouTube
Matrix Romania

Pare paradoxal să aşteptăm la nesfârşit să ni se întâmple un lucru care să ne transforme viaţa.

Asta le spun clienţilor mei, look-ul şi caracterul trebuie să fie fundamental legate. Primul impact pe care îl avem când întâlnim o persoană este să îl studiem iar ceea ce transmite aspectul său exterior estetic este primul portret cu care ramânem apoi în minte şi care este greu de modificat ulterior.

Prefer să recomand o schimbare de look potrivită, o tunsoare nonconformistă şi să îmi spun părerea exact, tocmai pentru că mă simt responsabil de rezultatul global şi de starea de spirit a clientului meu.

Rolul nostru ca artişti ai părului este de a ghida clienţii şi de a le oferi un stil personal, real, potrivit lor. Matrix mă ajută în orice situaţie şi nu există limite în colorare.

Laurent Tourette
Trainer Expert
MATRIX

#HAIRHACKS
Pentru a obţine albul perfect, decolorarea trebuie să fie perfectă. Nu lăsa tonuri diferite de galben în părul decolorat, altfel rezultatul final nu va fi unul uniform.

#HAIRHACKS

Pentru a neutraliza o parte din tonurile de galben nedorite folosiţi şamponul **Matrix Total Results SoSilver** după ce clătiţi produsul de decolorare de pe păr.

Acesta este util atât în timpul procesului de decolorare/ colorare în salon cât şi pentru menţinerea blondului rece şi a tonurilor arctice, acasă.
Vrei un look mat şi cât mai masculin? Foloseşte cu încredere **Style Link Matte Definer**, pentru fixare şi formă incredibilă pentru întreaga zi. Fie că îţi conduci motocicleta sau că stai pe scaunul tău de la birou, stylingul va fi mereu impecabil!

#HAIRHACKS
Pentru un stil elegant, foloseşte gelul de păr **Style Link Super Fixer** pe părul umed, obţinând astfel un efect de wet look instant.

Pentru un scalp sănătos trebuie să foloseşti **Matrix Biolage Scalp Sync** şampon şi ser calmant. După curăţarea scalpului cu şamponul **Biolage Scalp Sync** folosiţi serumul **Biolage Scalp** care calmează scalpul şi hrăneşte pielea datorită formulei cu vitamina B5.

Potrivit inclusiv pentru părul colorat.

Treningul

Cine și-ar fi imaginat că va fi cool din nou să porți trening? Dacă ești un tip înalt și slab, alege modele din tricot care să nu fie nici prea mulate, nici prea largi. Nu ocoli culorile pentru că tocmai în ele stă farmecul acestor outfituri. N-ar fi de dat la o parte nici treningurile din fâș. Poți purta jacheta legată de șolduri, pentru un aspect cât mai relaxat.

Gabriel:
Jachetă **adidas**, 387 lei
Pantaloni **adidas**, 341 lei
Bluză cu fermoar **adidas**, 364 lei
Jachetă **H&M**, 159 lei

Raul:
Jachetă **adidas**, 254 lei
Pantaloni **adidas**, 210 lei

SPORTY & 90'S

E important să fii informat în legătură cu trendurile, chiar dacă nu ești neapărat genul care le urmează cu sfințenie. Piesele momentului amintesc de felul în care se îmbrăcau tinerii în cluburi pe la începutul anilor '90.

De Elisabeta Gedő
Fotografii de Iulian Nan

Rucsacul

Alege un model încăpător, inspirat de cele pentru hiking. Poartă-l pe ambii umeri, astfel încât să ai mâinile libere pentru telefon. Dacă are curele care se leagă în talie, cu atât mai bine, dacă nu, poți improviza singur cu șnururi și chingi. Ia-l cu tine peste tot și, eventual, ține prinse de el și alte articole de îmbrăcăminte, cum ar fi o parka din nylon sau o pelerină de ploaie.

Jachetă albă **COS**, preț la cerere
Jachetă **COS**, 350 lei
Pantaloni **adidas**, 254 lei
Rucsac **COS**, 450 lei
Parka **COS**, 690 lei

Galbenul

Surprinde pe toată lumea cu această culoare optimistă. Încearcă niște accente, cum ar fi o cămașă în carouri sau inserțiile de pe geacă. Va arăta bine lângă navy și/sau alb. Cu puțin curaj, poți încerca un look în întregime galben, ca în show-urile Gucci, Hermès sau Alexander McQueen.

Gabriel:
Jachetă **Carhartt**, 439 lei, Ollie Gang Shop
Pantaloni **Carhartt**, 359 lei, Ollie Gang Shop

Raul:
Jachetă **adidas**, 455 lei
Cămașă **Carhartt**, 289 lei, Ollie Gang Shop
Jachetă **H&M**, 129 lei
Pantaloni **COS**, 350 lei
Curea **Carhartt**, 119 lei, Ollie Gang Shop

adidas

Camuflaj

Un print care se menține actual sezon de sezon. Arată fresh în combinație cu bleu și navy, kaki și bej. Alege o geacă sau chiar un trenci și pregătește-te pentru adevărate aventuri urbane. Poartă alături de acest imprimeu o șapcă, accesoriul hit al sezonului. Vei avea de ales dintr-o mulțime de culori și texturi.

Raul:
Jachetă **COS**, 350 lei
Cămașă **Carhartt**, 289 lei
Pantaloni **H&M**, 129 lei
Rucsac **Burberry**, 4.930 lei

Gabriel:
Hanorac camo **Carhartt**, 549 lei, Ollie Gang Shop
Hanorac albastru **H&M**, 129 lei
Pantaloni **Bikembergs**, 1.115 lei, Sport/Couture
Șapcă **Tommy Hilfiger**, 369 lei

Modele: Gabriel Cojocaru/Attitude Models
Raul Prodan/DejaVu Models Management
Grooming: Ioana Covali
Hair styling: Ionuț Roșu/Beauty District

Jacheta colorată

Trebuie să fie dintr-o combinație de cel puțin două culori și să se închidă cu fermoar. Ia-o cu piese neașteptate: o helancă sau o cămașă din alt registru de culori, cu pantaloni din catifea reiată sau din lână.

Cămașă **COS**, 350 lei
Jachetă **Stussy**, 569 lei, Ollie Gang Shop

Men's Health
MEN OF THE YEAR 2016

În 2016, trofeele Men's Health Men of the Year au ajuns la cei mai de succes bărbați din România. Oameni care excelează în domeniile lor și care, prin talentul și dedicarea lor, ne fac să fim mândri și să ne dorim să le răsplătim eforturile. Pe 12 decembrie, la Biavatti Events, i-am sărbătorit pe câștigători la Gala Men's Health Men of the Year.

FOTOGRAFII DE
SORIN ȘI IULIAN IACOB

FLORIN MERGEA ȘI HORIA TECĂU
Și-au sacrificat sezonul pentru a aduce, împreună, prima medalie olimpică pentru tenisul românesc: argintul, în proba de dublu. Au câștigat și turneul de la București.

FLORIN VLAICU
Este rugbistul român cu cele mai multe selecții (96) și cu cele mai multe puncte înscrise pentru echipa națională (768). Următoarele borne: peste 100 de selecții și cel puțin 1000 de puncte marcate.

COSMIN VLADIMIRESCU
În business-ul pe care îl conduce Cosmin Vladimirescu, General Manager pentru România, Mastercard, accentul cade pe tehnologie, implicare și inovație, din care rezultă proiecte și experiențe de neprețuit.

HALUK KURÇER
Kanal D a devenit, sub conducerea sa, televiziunea cu cea mai spectaculoasă creștere. În 2016, Kanal D s-a clasat pe locul 2 în topul televiziunilor din România, cu emisiunile din prime time, la nivel național.

CARLA'S DREAM
Cu patru piese ajunse pe primul loc în Romanian Radio Airplay Chart și trei în Top 5 cele mai populare videoclipuri muzicale pe YouTube în România, în 2016, e cea mai populară trupă muzicală a momentului.

SIMONE TEMPESTINI
Născut în Italia și crescut în România, concurează pentru țara noastră în cadrul echipei Napoca Rally Academy. În 2016 a devenit campionul mondial al categoriilor Junior World Rally Championship și WRC 3.

MIHAI BARACTARU
E singurul triatlonist român care a participat la Campionatul Mondial Ironman de la Kona, Hawaii.
În 2016, a fost și câștigătorul celui mai dificil triatlon din România: Transfierul de pe Transfăgărășan.

UNTOLD
În doar două ediții, Untold a devenit cel mai mare festival din România. Cei 640.000 de spectatori care au ajuns la Cluj în ultimii doi ani și premiul „Cel mai mare festival din Europa" sprijină această afirmație.

Foto: Guliver/Getty Images (Mergea și Tecău, Vlaicu), Mastercard (Vladimirescu), Carlas' Dream.

Cosmin Tudoran

Livia Graur

Codruț Kegheș

Tara Holtea

Dorian Popa

Mihai Baractaru și Susana Pletea

Adelina Pestrițu

Marius-Vlad Georgescu, Lavinia Dinculescu, Gabriel Vasilescu, Mihai Ghiduc, Alex Petrescu, Diana Oprea, Kent Orrgren, Cristi Bolfos

Zoli Toth

Carla's Dream

Andreea Mantea

Ilinca Obădescu

Irina Rimes

Dragoș Vântu și Ecaterina Fecioru

Alexandra Ungureanu

Liviu Teodorescu

Bogdan Rădulescu,
Bogdan Buta și Adrian Chereji

Mihai Ghiduc și Anca Lungu

Cătălin Micula și Mihai Ghiduc

Loredana Dinu

Șerban Damian

Carmen Negoiță și Arthur Dinu

Mihaela și Cristian Ciobanu

Andrei Leonte

mastercard
ALPHA BANK
PilsnerUrquell
TECHNOGYM
The Wellness Company
Coca-Cola
TASTE THE FEELING
WILD TURKEY
BOURBON

Susana Pletea și Mara Coman

Anca și Emanuel Iuhas

Alexandru Ionescu (F. R. Rugby)

Elisabeta Gedo și Geanina Pistol

Lucian Rusu

Codruța și Dumitru Butilcă

Mircea Eremia

Daniel Chiriță

Raluca Nicolăescu (Mastercard)´

Tina Aniţioaie și George Vasile

Adrian Posteucă și Ioana Capanu

Cosmin Florea și Ina Borcea

Tavi Clonda

Ingrid Ispas și Iulia Pocol

Finaliştii Men's Health Cover Model 2016

Ovidiu Mureşan, Noemi Meilman şi George Badea

Iulia Cîrstea, Tudor Cucu şi Adrian Nartea

Florentina Păuna-Laudă
şi Susana Pletea

Mihai Ghiduc Şi Ioana Vulpescu

Ionuţ Rusu, Cosmina Maria Marin,
Vlad Grigorescu, Robert Diaconeasa şi Ana Novic

Costin Ilinca şi Kamara Ghedi

Mădălin Ionescu

Dima Trofim

Mihai Dragomir şi Mihai Ghiduc

mastercard
ALPHA BANK
Pilsner Urquell
TECHNOGYM
The Wellness Company
Coca-Cola
TASTE THE FEELING
WILD TURKEY
BOURBON

Daniel Chiriță are 42 de ani, este fost jucător profesionist de fotbal, iar anul acesta a câștigat concursul Cover Model organizat de Men's Health.

DE VALENTINA NICOLAE ȘI IULIA POCOL
FOTOGRAFII DE ALEX GÂLMEANU | P. 74

Te poți reinventa oricând

Men's Health

COVER MODEL 2016

AȘA CUM TE-AM obișnuit, îi premiem în fiecare an pe cei mai în formă cititori ai revistei, în cadrul competiției Men's Health Cover Model. Căutăm bărbați pentru care stilul de viață sănătos, perseverența și munca asiduă sunt în topul listei de priorități. Îi supunem testelor mai multor experți, iar din procesul de selecție ies doar cei care, din punctul nostru de vedere, își merită locul în paginile următoare. Citește în continuare și află cum au reușit câștigătorii și finaliștii concursului să ne determine să le dăm votul de încredere, de ce merită să le urmezi exemplul și cum să te inspiri din reușitele lor.

Styling: Elisabeta Gedö. Grooming: Ioana Covali. Hair styling: Mihai Marcu/Beauty District. Asistent foto: Alin Purcăroiu. Ședința foto realizată la Sala Sporturilor Olimpia, Ploiești. Garderoba personală (stânga), bluză C&A, jeanși Boss Orange, Collective (dreapta)

DANIEL CHIRIȚĂ S-A APUCAT DE fotbal la șapte ani, când s-a dus singur la echipa orașului său, Petrolul Ploiești. „M-am înscris, m-am prezentat și am spus: *Eu vreau să fac fotbal*“. Părinții i-au fost alături mereu - veneau împreună pe stadion să urmărească meciurile fiului lor. Cel mai important sfat pe care l-a primit Daniel în viață a venit de la tatăl lui: „Mi-a spus să nu mă dau niciodată bătut, să nu renunț niciodată, pentru că el crede în mine. Așa i-am spus și eu băiatului meu cel mare, care a ajuns fotbalist la CFR Cluj“, spune el. „În viață, când ești mic, apar probleme, vrei să te lași, că poate nu te place antrenorul, poate nu ai condițiile necesare. Tatăl meu mi-a zis părintește că trebuie să-ți propui un țel.“ Și Daniel Chiriță și-a propus să devină fotbalist.

Asta înseamnă succesul pentru mine – să vii pe stadion și să vezi că 7.000-8.000 de suporteri îți strigă numele și te respectă. E o bucurie imensă.“

La 17 ani, a primit o ofertă de la echipa Petrolul Ploiești, care era în prima ligă. „Să debutez așa, la acea vârstă, a însemnat enorm pentru mine“, spune Chiriță. Ce a urmat după este traseul clasic al unui jucător: „Am avut o ascensiune foarte rapidă, am câștigat Cupa României cu Petrolul, pe urmă am fost cumpărat de Craiova, de la Craiova m-a cumpărat Rapid București. Am câștigat campionate, cupe și cu Rapid București. Pe urmă, de la Rapid am plecat la Șahtar Donețk, în Ucraina, unde mi-a fost antrenor Mircea Lucescu. De acolo am plecat la Zenit Sankt Petersburg. Când îți faci treaba bine și devii jucător de top, ofertele de la echipele mari sunt nelipsite.“ Timp de aproape 10 ani, s-a mutat de la o echipă la alta în spațiul ex-sovietic.

În 2012, s-a întors în țară și, deși se apropia de 40 de ani - vârstă la care mulți fotbaliști se retrag, Chiriță a continuat să joace. În primul rând, încă se simte capabil fizic să alerge 90 de minute pe teren. Își cunoaște limitele și spune că, atunci când va simți că nu mai ajută echipa, se va retrage. Nu vrea să se facă de râs și să-i dezamăgească pe cei care vin la meciuri. Dar, la cum se simte acum, crede că va mai putea juca încă doi-trei ani. „La cluburile mari, cum e AC Milan, sunt fotbaliști care au jucat până la 45-46 de ani: Baresi, Maldini.“ Chiriță dă un alt exemplu: fotbalistul italian Ravanelli, care a făcut parte din generația de aur a Juventus-ului și pe care l-a întâlnit în Franța. Deși e mai în vârstă cu trei-patru ani decât Daniel, Ravanelli se antrena zilnic, pentru că „sportul trebuie să fie ca mâncatul“, adică indispensabil.

În al doilea rând, suporterii l-au cerut pe teren. „Asta înseamnă succesul pentru

mine - să vii pe stadion și să vezi că 7.000-8.000 de suporteri îți strigă numele și te respectă. E o bucurie imensă.“ Daniel Chiriță este apreciat în Ploiești nu numai ca jucător, ci și ca antrenor. În 2003, a deschis o școală privată de fotbal. „Am cumpărat un teren și am făcut terenuri de fotbal, cu minibar, cu terasă“ și toate cele necesare pentru desfășurarea antrenamentelor și a cantonamentelor. Are în total 15 angajați, dintre care 10 sunt antrenori. Este felul lui de a da ceva înapoi comunității. Banii pe care i-a câștigat din fotbal i-a băgat în această bază sportivă pentru copii, dar unde și adulții pot să închirieze un teren și să joace la nocturnă.

La școala lui, Chiriță pregătește copii cu vârste cuprinse între cinci și 18 ani. Lui, personal, îi place mai mult să lucreze cu cei mici pentru că sunt mai ascultători. În plus, antrenându-i pe ei, face și el mișcare și se menține în formă.

La 42 de ani, Daniel Chiriță face antrenament cardio în fiecare zi - în medie, 12 kilometri de alergare în aer liber. Mai face antrenament pe grupe de mușchi, cu atenție specială pe abdomen, zilnic, în afară de duminică. Se antrenează pentru că asta îl motivează pe el să se dea jos din pat dimineața.

În plus, vede că, prin felul în care arată, îi motivează și pe alții să aibă mai multă grijă de aspectul lor fizic. De exemplu, Adrian Temișan și Adrian Enache, colegii lui de la Națională Artiștilor, s-au apucat mai serios de sport ca să fie la fel de fit ca antrenorul lor. Pentru că, pe lângă responsabilitățile de la Petrolul Ploiești și de la școala privată de fotbal, Chiriță este și antrenor al Naționalei Artiștilor din România. De la înființare, în 1991, echipa nu câștigase nicio medalie în cele două campionate organizate anual - unul pe teren mic, altul pe gazon. Însă, în primul an de la preluarea ei de către Chiriță, Națională Artiștilor a ieșit campioană mondială pe gazon și, în anul următor, în sală.

Chiriță se antrenează în fiecare săptămână cu artiștii, iar în perioada de dinainte de campionat pleacă în cantonament cu ei. În ianuarie, de exemplu, au mers să se antreneze la Cheile Grădiștei, ca să fie în formă pentru campionatul de sală din Iran, care va avea loc între 11 și 19 februarie. La fiecare campionat se joacă, în total, șapte meciuri, dacă ajungi în finală.

Așadar, fotbalul și sportul, în general, reprezintă pentru Daniel Chiriță mai mult decât un stil de viață. Este resortul la care apelează indiferent că lucrurile merg bine sau rău. Acum șase ani, de exemplu, când a divorțat de soție, a ieșit din blocajul emoțional concentrându-se pe sport și pe cariera lui. „Sunt un luptător. Cred în ceea ce fac și astfel reușesc în orice îmi propun.“

PREMIUL JURIULUI

Boala nu este o scuză

SORIN OBERSTERESCU

23 de ani, model
Deși a avut probleme de sănătate care îl țineau departe de mișcare, Sorin nu a renunțat niciodată la sport.

▸ Am început să fac sport la șase ani, când m-am alăturat echipei de fotbal juniori la Poli Timișoara, în ciuda faptului că la vârsta de trei ani am fost diagnosticat cu astm bronșic.

▸ Mai târziu au început problemele. Doctorii mi-au interzis să joc din cauza unor probleme pulmonare pe care le-au descoperit, însă dragostea pentru acest sport m-a făcut să ignor sfaturile lor.

▸ Problemele nu s-au oprit odată cu această decizie: la vârsta de 19 ani m-am confruntat cu o ruptură de ligament, dar după o recuperare lungă și dificilă am reușit să mă întorc pe teren, numai pentru a păți aceeași accidentare, șase luni mai târziu.

▸ Așadar, aveam 20 de ani, cinci anestezii generale, șase intervenții chirurgicale și multiple entorse și rupturi musculare.

▸ Deși mi-a fost extrem de greu să accept faptul că era momentul să mă opresc, am renunțat la singurul lucru la care eram cu adevărat bun: fotbalul.

▸ Însă nu am putut să renunț complet la mișcare, așa că mi-am început recuperarea fizică și psihică în sala de fitness. Am renunțat la orice fel de tratament medical, deoarece în mintea mea eram un om complet sănătos. Mi-am găsit un job în vânzări și în fiecare dimineață, la 6:30, eram în sala de sport. Ușor, ușor am început să capăt forță și încredere în mine.

▸ Pe lângă timpul petrecut în sala de sport, perseverența și adoptarea unui stil de viață echilibrat din toate punctele de vedere au început să dea roade pentru mine, făcându-mă să uit de faptul că, până de curând, în viața mea sportul nu avea nicio șansă în fața problemelor mele de sănătate.

▸ Mi-am dat demisia și am început să particip la diferite seminarii de yoga și reiki, m-am apucat de modelling, iar lucrurile au început să o ia, în sfârșit, în direcția pe care mi-o doream.

▸ Acum, lucrurile s-au așezat perfect pentru mine. Mă pregătesc să plec în Indonezia pentru un contract de modelling și pot să spun, cu mâna pe inimă, că sportul, optimismul, perseverența și ambiția mi-au dat încrederea și forța să trec peste imposibil și să fac lucrurile posibile!

Sorin și Iulian Iacob (concurenți).

Învață continuu

Cătălin Șendroiu, 39 de ani

Atunci când vine vorba de CrossFit, secretul stă în timpul pe care îl aloci învățatului. La mine așa funcționează. Consider că ai mereu ceva nou de învățat. Dacă înainte să mă apuc de CrossFit tot ce îmi doream era să am mușchi, acum am învățat că niște mușchi „pușI“ unde nu trebuie nu sunt deloc estetici, provoacă articulații rigide și o postură proastă.

1/ CONTEAZĂ CUM TE SIMȚI
CrossFit-ul nu este neapărat despre cum arăți, ci mai ales despre cum te simți. Este o provocare continuă și conține o multitudine de mișcări funcționale pe care noi le facem în viața de zi cu zi.

2/ POȚI SĂ FII MAI REZISTENT
Atunci când vine vorba de antrenamentele CrossFit, un număr mare de repetări într-un timp scurt duce, în primul rând, la rezistență mai mare.

3/ DA, CROSSFIT ÎNSEAMNĂ ȘI FORȚĂ
Atunci când te antrenezi cu greutăți mai mari, ai șansa automat să îți crești puterea, forța. CrossFit-ul este despre depășirea constantă a recordurilor personale.

4/ O COMPETIȚIE PENTRU ORICINE
Dacă ești genul de persoană competitivă, trebuie să știi că în CrossFit există competiții pentru toate nivelurile de rezistență, fie că ești începător sau avansat.

Echipează-te corect

Marian Achim, 36 de ani

Sunt pasionat de sport dintotdeauna, iar jobul meu în domeniul echipamentului sportiv m-a ajutat să înțeleg importanța acestuia. Există două întrebări pe care oamenii și le pun des când vine vorba de sală: «Ce ar trebui să caut la un echipament sportiv?» și «Cum mă poate ajuta acesta?» Iată ce propune Marian Achim să urmărești atunci când îți alegi echipamentul.

1/ PROTEJEAZĂ-TE
Pantofii și îmbrăcămintea de sport au ca scop principal protecția, rapiditatea și rezistența corpului, dar și viteza din timpul antrenamentelor.

2/ CALITATEA CONTEAZĂ
Alegerea unui echipament de proastă calitate te poate ajuta să economisești, dar îți poate cauza alte probleme. O încălțăminte rigidă îți va afecta viteza, așa cum hainele croite prost îți vor afecta libertatea mișcării.

3/ BUMBACUL NU ESTE UN ATU
Îmbibat cu transpirație, bumbacul poate să-ți diminueze drastic performanțele, în principal anduranța. Alege un echipament din materiale sintetice care imită textura bumbacului, dar permit pielii să respire.

4/ CELE PATRU PRINCIPII
Atunci când îți alegi echipamentul, trebuie să ai în minte amortizarea și stabilitatea, libertatea de mișcare și rezistența. Astfel vei fi capabil să alegi produse care să-ți fie, într-adevăr, de ajutor.

Fii disciplinat

Bogdan Cristea, 26 de ani

Ofițer de profesie, sportiv în suflet, încă de când eram mic, am încercat să fac cât mai multă mișcare. Am practicat fotbal de performanță, dar am fost nevoit să renunț din cauza unei accidentări, lucru care a dus la o creștere masivă în greutate. În acel moment, am hotărât să fac câteva schimbări, pe care le recomand tuturor. Cheia? Disciplina!

1/ REGULI GENERALE
Află ce înseamnă un stil de viață sănătos. Învață ce și cum trebuie să mănânci, fă alegeri sănătoase, găsește un sport sau o activitate fizică ce ți se potrivește și dă tot ce poți.

2/ DISCIPLINEAZĂ-TE
Fă-ți un program zilnic și respectă-l, fără scuze. Disciplina e cheia, începând de la sport și alimentație până la fiecare activitate. Secretul este să respecți rutina și să nu te oprești.

3/ CÂȘTIGĂ ENERGIE
În cazul meu, disciplina mi-a oferit un avantaj considerabil. Am observat că pe zi ce trece aveam mai multă energie. Reușeam să-mi îndeplinesc sarcinile cu mai mare ușurință, să acopăr mai multe informații într-un timp mai scurt și să mă concentrez mai ușor.

4/ IA LUCRURILE PAS CU PAS
Dacă vrei o schimbare, concepe un plan bun și abordează lucrurile treptat. Nu trebuie să fii bun de la început, dar trebuie să începi de undeva dacă îți dorești să obții rezultate.

CONCURENȚII NOȘTRI PREFERAȚI

Podiumul Cover Model 2016

Iată clasamentul din acest an al celui mai așteptat concurs Men's Health.

După ce au trecut prin două prezentări în fața juriului, patru dintre concurenții care au participat la ediția din acest an a concursului Men's Health - Cover Model în 2016 au reușit să ocupe primele locuri. Daniel Chiriță, fost sportiv de performanță și antrenor al Naționalei Artiștilor, a obținut premiul I și, prin urmare, și locul pe coperta Men's Health de luna aceasta. Premiul juriului a fost câștigat de Sorin Obersterescu, un bărbat extrem de ambițios care, în ciuda problemelor de sănătate cu care s-a luptat întreaga viață, a reușit să își depășească limitele și să-și atingă scopul: acela de a nu renunța la sport pentru nimic și nimeni. Robert Popescu a reușit prin charismă și impresionantele realizări sportive personale să câștige admirația publicului și premiul ce a venit odată cu aceasta. Cât despre mențiunea specială, aceasta a fost câștigată și binemeritată de Marius Gheorghiaș, corporatistul care, în ciuda celor 10 ore pe care le petrece zilnic pe scaunul de la birou, reușește să își facă timp pentru mișcare, motivându-i și pe alții în drumul său.

Fă mereu ceea ce îți place să faci

SORIN BORICEANU, 36 DE ANI. **E triatlonist de top și reprezintă România la Campionatele Mondiale. Deși e tată, își găsește întotdeauna timp să se antreneze pentru competiții.**

Pentru Sorin, totul a început dintr-o joacă. A început să se antreneze la înot și pe bicicletă, apoi a trecut la alergare și, pentru că un singur sport nu era suficient pentru a-și potoli „setea" de mișcare, s-a apucat de triatlon. De peste 10 ani, Sorin Boriceanu se află printre primii trei triatloniști din România, reprezentând țara de trei ori la Campionatele Mondiale, cu locul 10 drept cea mai bună clasare. În drumul spre succes, el a adunat peste 100 de victorii în competiții naționale și internaționale, iar în ultimii doi ani, datorită „rutinei", a început să concureze în competiții de triatlon ce forțează limitele performanței umane către extrem, ultima competiție la care a participat fiind Escape from Alcatraz Triathlon. Nici în 2017 nu face pauză. Fiind recent acceptat la una dintre cele mai exclusiviste competiții de triatlon din lume, Sorin va participa la Norseman Xtreem Triathlon alături de alți 200 de sportivi acceptați pe criterii foarte riguroase.

La Norseman, startul este la ora patru dimineața și începe cu săritura de pe un feribot în apa rezultată din topirea unor ghețari. Apoi, urmează proba de bicicletă, ce constă în traversarea fiordurilor norvegiene pe 180 de kilometri. Competiția continuă cu proba de alergare de 42 de kilometri, întreaga cursă desfășurându-se la o diferență de altitudine de peste 5.000 de metri. Deși consideră că multe dintre competițiile naționale au ajuns să le depășească pe cele internaționale în materie de organizare și peisaje, Sorin va continua să concureze atât în circuitele naționale, cât și în circuitul mondial de Half IronMan, prima sa cursă fiind Campionatul Mondial din Elsinore, Danemarca.

Când nu participă la competiții, Sorin realizează programe de antrenament și oferă consiliere persoanelor care își doresc un stil de viață sănătos. Pe lângă toate acestea, organizează cursuri de înot pentru copii și este antrenor personal pentru un grup restrâns de triatloniști.

Pentru el, motivația vine din ceea ce îi place să facă, iar atunci când nu este plecat din țară, aleargă pe munte sau în parc, pedalează prin pădure cu MTB-ul sau înoată.

Arhiva personală (Boriceanu)

Trebuie să știm să ne gestionăm timpul. Este imposibil să nu poți să îți acorzi 40 de minute, măcar de trei ori pe săptămână, pentru mișcare.“

—MARIUS GHEORGHIAȘ

MENȚIUNE SPECIALĂ DIN PARTEA JURIULUI

Nu lua forma scaunului!

MARIUS GHEORGHIAȘ

26 de ani, corporatist. Deși are un job care implică doar lucru la birou, Marius lucrează și la sală. Pentru echilibru.

▸ Fac parte din grupul oamenilor care petrec aproximativ 10 ore pe zi stând pe un scaun, la birou, cu ochii fixați în monitor. Însă acest lucru nu m-a împiedicat niciodată să îmi urmez pasiunea pentru sport.

▸ Mișcarea de orice fel nu aduce beneficii doar asupra aspectului fizic. Încă din Antichitate exista conceptul unei „minți sănătoase într-un corp sănătos“, iar pentru mine acest motto este un stil de viață.

▸ Mă trezesc în fiecare dimineață la 6 și mă simt bine făcând asta. Factorul meu de trezire și „împrospătare“ zilnică este mișcarea și, deși poate suna ca un clișeu, e plăcut să simți primele raze de soare pe corpul tău transpirat, printre mulțimea de fiare din sala de sport. Te simți puternic și plin de energie. Simți că nimic nu te poate atinge și îți începi ziua ca un calculator care a fost restartat, cum ar spune un corporatist.

▸ Lucrurile sunt simple pentru mine. Statul la birou, într-o poziție rigidă și incorectă, îmi provoca probleme de sănătate pe termen lung. În momentul în care am văzut cum sedentarismul îmi îngreuna gândirea, îmi obosea corpul și mă lăsa fără vlagă, am decis că e momentul să fac o schimbare. Am refuzat să mă plafonez și am ieșit din zona de confort.

▸ Într-adevăr, scuza cel mai des întâlnită printre corporatiști este timpul. Da, timpul este un factor important în viața noastră, dar trebuie să știm să îl gestionăm. Iar eu, unul, cred că nu este imposibil să îți acorzi 40 de minute, măcar de trei ori pe săptămână, pentru mișcare.

▸ Au existat perioade în viața mea când ajungeam acasă epuizat, găteam pentru a doua zi, iar la 22 eram în sala de fitness. Eram obosit? Normal! Eram obosit fizic, însă psihicul meu funcționa perfect. Așa că m-am folosit de el pentru a-mi atinge scopul. Și ghici ce? Dormeam șase ore pe noapte, dar mă trezeam atât de odihnit, ca și cum aș fi dormit cel puțin 10.

▸ Pe lângă sport, alimentația este extrem de importantă. De ce trebuie să facem coadă la covrigărie? De ce trebuie să mâncăm prima masă după-amiaza? La fel ca o mașinărie, corpul trebuie să fie alimentat corect pentru a funcționa optim.

▸ Ai un job full-time, o familie și multe alte responsabilități? Perfect! Acum trebuie să faci ceva pentru sănătatea ta fizică și psihică. Fă-ți un program și găsește-ți timp pentru tine. Apoi respectă-l. Nu-ți fie teamă să intri într-o sală de fitness. Totul e să îți impui câteva reguli, să fii perseverent și să nu te mai complaci în situația în care ești acum!

Felul în care arăți depinde de tine

Dan Iancu, 32 de ani

Atunci când ai 55 de kilograme și 1,93 metri înălțime îți poți da seama, cu ușurință, că nu ești posesorul unui trup ideal. În perioada în care majoritatea adolescenților își trăiau prima poveste de iubire, pentru mine era dificil. Și pe cât de greu mi-a fost să o găsesc și eu, pe atât de ușor am pierdut-o din cauza aspectului meu fizic. În acel moment, m-am hotărât să fac o schimbare.

1/ MOTIVAȚIE MAXIMĂ
În ciuda faptului că rezultatele pot să apară greu la început, chiar și cea mai mică schimbare îți va oferi motivația de a nu mai renunța niciodată la sport. Fii atent la detalii și vei rămâne mereu motivat.

2/ ȚINE-TE DE PROGRAMUL DE ANTRENAMENT
Antrenamentele mele de atunci și până azi sunt bazate pe creșterea musculată, izolând grupele de mușchi, câte una în fiecare zi lucrătoare: piept, picioare, spate, umeri, brațe și, de trei ori pe săptămână, abdomen.

3/ NU RENUNȚA LA SALĂ
Nu contează ceea ce faci, nu trebuie să fii sportiv de performanță. Eu aveam un job sedentar. Dar cele opt ore pe zi pe care le petreceam la birou nu m-au împiedicat să ajung de cinci ori pe săptămână la sală.

4/ FII RESPONSABIL FULL-TIME
Nu există absolut niciun impediment în drumul spre obținerea unei forme fizice de invidiat. Eu mă ocup de business, job și familie full-time, dar pun mișcarea în topul listei cu responsabilități.

Fă din sport rutină

Dănuț Simion, 33 de ani

Cariera mea în Trupele Speciale și experiența ca sportiv de performanță nu mi-au permis niciodată să renunț la sport. Îmi place mișcarea, sunt dependent de ea. Aleg antrenamente variate, care îmi solicită forța și anduranța la cel mai înalt nivel. Practic antrenamente calistenice, streetworkout, metabolic, HIIT, sărituri sau înot. Dacă ești ca mine, tot ce trebuie să faci este să ieși din casă.

1/ MIȘCARE FĂRĂ BĂTĂI DE CAP
Pentru antrenamentele pe care le fac, nu am nevoie de greutăți. Nu am nevoie de absolut niciun accesoriu pentru a putea duce la bun sfârșit un antrenament eficient.

2/ SETEAZĂ-ȚI OBIECTIVELE
Aceste antrenamente se fac în funcție de dorințele și obiectivele fiecăruia. Eu trebuie să aleg doar locul, pentru că știu că acolo voi găsi de fiecare dată tot ce am nevoie pentru un antrenament eficient din toate punctele de vedere.

3/ PUNE ACCENTUL PE CALITATE, NU PE CANTITATE
Merg pe principiul păstrării calităților motrice și, pe lângă acestea, dezvolt și mențin explozia și masa musculară, în timp ce ard grăsimea. Antrenamentele se desfășoară în regim circuit, piramidal și contra timp, în care includ toate grupele musculare.

4/ ANTRENEAZĂ-TE AFARĂ
Antrenamentele în aer liber au numeroase avantaje, un risc redus de accidentare, sunt șansa rapidă de a obține mobilitate, coordonare, sincronizare, plus forță și rezistență în regim de viteză.

Fii exemplu pentru ceilalți

Andrei Marcu, 23 de ani

Dezvoltarea mea profesională nu m-a împiedicat niciodată să duc o viață strâns legată de sport. Studiez business, lucrez în domeniul IT, iar de profesie sunt inginer. Cu toate acestea, pot spune că mișcarea este pasiunea mea nr. 1. Îmi place să duc lucrurile la extrem și să îmi setez noi limite în orice domeniu, atât în ceea ce privește viața mea personală, cât și în cea profesională.

1/ INSPIRAȚIE DIN PASIUNE
Găsește lucrurile care îți plac și adaugă-le în viața ta. Eu, de exemplu, m-am îndrăgostit de baschet atunci când l-am descoperit pe Kobe Bryant, iar Phelps m-a motivat să învăț trei stiluri diferite de înot.

2/ AMBIȚIA TA, MOTIVAREA ALTORA
Atunci când îți e greu să începi antrenamentele, încearcă să găsești pe cineva care să te susțină sau alături de care să te antrenezi. Eu mi-am convins familia să îmi urmeze exemplul, astfel că acum îmi este mult mai ușor să rămân motivat.

3/ O SIMPLĂ DECIZIE ÎȚI VA SCHIMBA VIAȚA
Dacă eu am reușit, reușești și tu! Sportul mi-a schimbat viața din toate punctele de vedere. Tot ce trebuie să faci este să decizi, într-o zi, că ai așteptat suficient și că e momentul să faci o schimbare.

4/ SPORTUL NU TE ÎNCETINEȘTE
Încă din copilărie, am acordat atenție specială mișcării și, în general, vieții echilibrate. Și, în ciuda orelor pe care le petrec în sala de sport, mi-a rămas suficient timp să mă dezvolt și pe plan profesional și să obțin tot ce mi-am dorit.

Fă totul cu entuziasm

Vlad Dumitraș, 22 de ani

Încă din copilărie, mișcarea a avut un rol important în viața mea, atât în ceea ce privește formarea mea fizică, cât și cea psihică. Am practicat rugby de performanță, sport prin care mi-am format caracterul și am învățat că perseverența, consecvența și entuziasmul mă vor ajuta să am succes în tot ceea ce îmi propun. Acum sunt antrenor de fitness și îmi doresc să-i motivez pe alții.

1/ ESTE OK SĂ FII EGOIST!
Concurează doar cu tine însuți. Ține minte că e vorba despre tine, nu despre cei din jurul tău. Îți vei vedea mereu concurența în oglindă, așa că tot ce trebuie să faci este să îți setezi un scop și să îl urmezi.

2/ SECRETUL STĂ MEREU ÎN ATITUDINE
Cu atitudinea potrivită vei reuși să treci peste orice provocare de care te-ai putea lovi. Încrederea în propriile forțe este un factor determinant în toate activitățile pe care le întreprinzi.

3/ ZÂMBETUL NU ESTE UN CLIȘEU
Pe mine, unul, psihicul mă ajută mai mult decât orice „supliment". În zilele dificile încearcă să zâmbești mai mult decât o faci de obicei. O atitudine pozitivă te va duce, cu siguranță, mai aproape de succes.

4/ UITĂ DE LIMITE
Indiferent de dificultatea antrenamentelor pe care le vei face, corpul tău nu va merge niciodată unde psihicul tău nu îl va împinge. Nu îți impune limite. Controlează totul cu ajutorul minții și nu te abate nicio secundă de la obiectivele tale.

CITEȘTE revista auto motor și sport

BMW ART CARS. MAȘINI CELEBRE TRANSFORMATE ÎN OPERE DE ARTĂ
auto motor și sport
NOUTATE ▪ EMOȚIE ▪ TEHNOLOGIE
NR. 1 (230) IANUARIE 2017 Preț: 10.99 lei www.amsonline.ro
TESTE ÎN PREMIERĂ
Škoda Kodiaq
Toyota C-HR
Audi Q5
Peugeot 3008
Mercedes Clasa E Coupé
Bentley Continental GT
NOUTĂȚI 2017
Cele mai importante modele din toate clasele, de la Alfa la VW
BMW Seria 5 Touring
Audi A8
VW T-Roc
COMPARATIV
SUV-uri de lifestyle
Audi Q2, Mini Clubman, SEAT Ateca
TEST ÎN PREMIERĂ
BMW Seria 5
Tehnologii revoluționare sub un design evolutiv
DACIA LOGAN EASY-R, TEST CU
SUV sau BR
TOATE NOUTĂ
PÂNĂ ÎN 2018
Recomandare de cu
pentru 36 de mode
BMW X3, din 2017
NOUA GENERAȚIE DACIA DUSTER ȘI
NOUTĂȚI
CLASA
până în 2020, de l
Tesla Model 3
BMW Seria 4 Gran Coupé
Comparativ
Renault Mégane, Peugeot
SEAT León, VW Golf
AM TESTAT: Ford Focus RS • Peugeot 2008 facelift • smart fortwo cabrio
COMPARATIV
Diesel vs Benzină
Alegerea recomandată pentru modelele familiale
COMPARATIV
Prima confruntare între noul Mercedes Clasa E și eternii rivali Audi A6 și BMW Seria 5
AM TESTAT • Mini Cabriolet • Mercedes SLC • Audi A3 facelift • Honda HR-V • Fiat Tipo hatchback

Lunar, la orice punct de difuzare a presei

www.amsonline.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE

BurdaInternational RO

O NOUĂ FORMULĂ DE ALIMENTE-MINUNE

Combină ingredientele potrivite și mesele tale vor fi mai hrănitoare și mai delicioase. Încearcă aceste mixuri inteligente.

Fotografii de GENTL AND HYERS

FRIPTURĂ + USTUROI + CEAPĂ

Cercetările arată că usturoiul și ceapa îți pot ajuta organismul să absoarbă zincul și fierul din cereale; acest beneficiu poate fi valabil și pentru consumul de carne, bogată în aceste minerale. Zincul sporește imunitatea, în timp ce fierul este esențial pentru dezvoltarea musculară. Pentru a le găti corect, pune usturoiul și ceapa într-o tigaie rece, cu puțin ulei; apoi, dai drumul la aragaz. În acest fel, poți evita arderea usturoiului.

- STIMULENT MUSCULAR
- APĂRĂTOR AL IMUNITĂȚII

Adaptare de Oana Popa.

MIGDALE + CHEFIR

Chefirul este un fel de iaurt acrișor, cu gust înțepător. Dacă nu te încântă ideea, gustă și învață: pune niște chefir în următorul shake pe care-l prepari, pentru a-ți ajuta digestia cu probiotice benefice. Adaugă și o mână de migdale, benefice pentru inimă. Cercetările arată că fibrele din învelișul migdalelor au rol prebiotic. Prebioticele sporesc efectul probioticelor din chefir. Ambele vor avea un efect benefic asupra florei tale intestinale, ajutându-ți corpul să lupte împotriva bolilor.

▶ APĂRĂTOR AL IMUNITĂȚII ▶ PROTECTOR CARDIAC

▶ După ani de cercetări, știința nutriției recunoaște valoarea sfaturilor bătrânești: nu te certa cu Mama Natură.

Să luăm drept exemplu vitamina E, prezentă în spanac, migdale și broccoli. Dacă vei consuma aceste alimente în mod regulat, împreună cu alte mâncăruri bogate în vitamina E, îți protejezi ochii și previi problemele cognitive.

Ce se întâmplă dacă nu mănânci suficiente alimente sănătoase? Aici intervin producătorii de suplimente alimentare. Iei vitamina E sub formă de pastilă și te vei bucura de toate beneficiile, fără să mănânci spanac, nu-i așa? Există însă o problemă: cercetările arată că vitamina E izolată nu are aceeași putere protectoare. Potrivit unui studiu recent, administrarea de suplimente cu vitamina E pe termen lung poate crește chiar riscul unor accidente cerebrale. Și nu e vorba doar de vitamina E. Experții reevaluează în prezent efectul unor suplimente ca seleniul, extractul de ceai verde și uleiul de pește.

Există modalități mai inteligente și mai apetisante de a te asigura că primești nutrimentele necesare. Anumite alimente capătă superputeri atunci când sunt combinate. De exemplu, uleiul de măsline adăugat peste roșii îți ajută organismul să absoarbă antioxidanții din acestea.

„Organismul nostru este un motor incredibil de complex și are nevoie, la nivel celular, de o strategie elaborată de alimentare cu combustibil pentru a funcționa la parametri optimi“, spune consultantul MH în probleme de nutriție, Mike Roussell. „Hrana bazată pe o varietate de alimente integrale, sănătoase, oferă cele mai multe beneficii.“

Vrei să afli mai multe? Încearcă aceste șase combinații de succes.

Renunță la calorii, nu la savoare

Toppingurile pot încărca un fel de mâncare sănătos (de exemplu: legume înecate în sos). Folosește aceste adaosuri pentru un gust mai bun, fără calorii în plus.

PUNE ASTA		PESTE ASTA
Zeamă de citrice: lime, lămâie, grepfrut, portocală	>	Fructe de mare gătite la abur, paste cu ulei de măsline, la tigaie
Condimente proaspete: busuioc, cimbru, arpagic, pătrunjel	>	Pui fript, pește înăbușit, legume la grătar
Germeni: broccoli, fasole mung	>	Sandviș cu curcan, salate
Ardei iute tocat mărunt	>	Omlete, supe, chili

OUĂ + SALATĂ DE SPANAC

Grăsimile au beneficiile lor. Bărbații participanți la un studiu Purdue care au mâncat o salată cu trei ouă au avut un aport de nouă ori mai mare de carotenoizi – antioxidanți benefici pentru ochi – decât cei care nu au consumat ouă. O dietă bogată în alimente cu carotenoizi, ca spanacul, morcovii și cartofii dulci, poate reduce riscul de boli cardiovasculare și cancer. Ai nevoie de grăsime pentru a asimila acești compuși; aici intervin gălbenușurile. Nu vrei să mănânci ouă la fiecare masă? Uleiul de măsline, avocado și nucile pot fi folosite în schimb.

- SALVATOR AL OCHILOR
- LUPTĂTOR ANTI-CANCER
- PROTECTOR CARDIAC

Aranjament mâncare: Victoria Granof/Cornelia Adams; aranjament decor: Ayesha Patel

CARTOFI DULCI

+

ARDEI CAYENNE

Combină gustul dulce cu iuțeala. Cercetătorii din India au descoperit că un ingredient al ardeiului cayenne, capsaicina, crește nivelul de absorbție a antioxidantului beta-caroten, pe care organismul tău îl transformă în vitamina A, salvatoarea vederii. (Aceasta e concluzia unui studiu pe rozătoare, totuși.) Capsaicina e și ingredientul responsabil de iuțeala ardeilor. Pentru a da un gust nou cartofilor dulci copți, presară deasupra niște ardei cayenne, stropește-i cu zeamă de lime și ornează-i cu coriandru proaspăt.

▶ **SALVATOR AL OCHILOR**

ROZMARIN + PUI LA GRĂTAR

Când pui carnea pe grătar, în țesutul muscular al acesteia se formează aminele heterociclice (HCA), compuși potențial cancerigeni. Carnea prea arsă crește riscul de cancer. Poți reduce riscurile adăugând rozmarin când o marinezi. Antioxidanții din compoziția acestuia pot împiedica formarea HCA, potrivit unui studiu realizat de Kansas State University. Nu e nevoie de o rețetă deosebită; pui doar zeama de la o lămâie, puțin ulei de măsline, frunzele de pe o crenguță sau două de rozmarin, sare și piper. Folosește această compoziție pentru două bucăți de piept de pui.

▶ LUPTĂTOR ANTICANCER

Alimente care nu merg bine împreună

Unele combinații alimentare sunt catastrofale și pot cauza probleme digestive. Evită aceste trei perechi de ticăloși.

Aripioare + bere

Mesele bogate în grăsimi nu merg bine cu alcoolul. Ficatul tău procesează atât grăsimea, cât și băutura, dar alcoolul are prioritate, pentru că organismul îl consideră o toxină. Grăsimea în exces ajunge în sânge și se transformă apoi în țesut adipos. În plus, încetinește digestia și te lasă balonat și letargic, mult timp după ce ai plecat de la bar.

Pâine albă + jeleu

Consumul unei combinații de carbohidrați simpli îți afectează pancreasul. În primul rând, nivelul de zahăr din sânge va exploda, forțându-ți pancreasul să secrete o doză mare de insulină pentru recalibrare. Apoi, vei suferi consecințele supradozei de zahăr și te vei simți obosit și iritabil. Alege fibrele din pâinea integrală și fructele.

Linte + vin roșu

Când taninul din vinul roșu se combină cu fierul din compoziția unor alimente precum lintea, capacitatea organismului tău de a absorbi fierul va fi compromisă. Ești vegetarian? Ei bine, absorbția fierului din vegetale este mai anevoioasă decât în cazul cărnii. Dacă ai linte la masă, bea doar apă.

CEAI VERDE + LĂMÂIE + PÂINE PRĂJITĂ

Ai mâncat vreodată clătite însiropate la micul dejun, pentru ca, mai târziu, să resimți o stare de oboseală? Una dintre consecințele supradozei de zahăr este somnolența. Un studiu polonez arată că poți fenta oboseala dinainte de prânz dacă bei ceai verde în timp ce consumi carbohidrații de la micul dejun. De asemenea, cercetătorii de la Purdue spun că puțină zeamă de lămâie potențează absorbția polifenolilor din ceai, un aliat în lupta împotriva bolilor.

▶ **LUPTĂTOR ÎMPOTRIVA BOLILOR**

CUM SĂ SCAPI DE DATORII

Ai crede că un salariu decent te ține departe de rate și împrumuturi. Te înșeli. Chiar și atunci când câștigi bani buni, există riscul să te scufunzi în datorii.
De Peter Flax

MAI ȚII MINTE CUM ÎȚI IMAginai că va fi viața ta odată ce vei avea un job bine plătit, așa încât să îți poți cheltui banii după bunul plac și fără stres? Poate că acel vis încă mai există, dar cel mai probabil e îngropat sub multe rate la bancă, o grămadă de întârzieri în carieră, o viață „pe datorie" și un cost al existenței în continuă creștere. Dacă te-ai săturat să stai în chirie și ai investit într-un apartament, ai acum o rată de care vrei să uiți, dar banca nu te lasă.

Criza care a marcat ultimul deceniu a lovit dur și a dat în toată lumea. Trăitul la limită a ajuns să însemne ceva cu mult mai neplăcut decât plecatul la mare cu cortul în spate și fără prea mulți bani în buzunar. Să luăm doar câteva statistici. Unul din cinci români rămâne cu datorii după Crăciun, reiese dintr-un studiu al băncii olandeze ING. Circa 40% din populație se află, potrivit unui raport realizat de World Vision România, la limita sărăciei. Mai îngrijorător, aproape 4% dintre angajați sunt săraci, reiese dintr-o analiză a Ministerului Muncii. O treime din gospodăriile din România nu își pot acoperi cheltuielile lunare, cum ar fi întreținerea locuinței, ratele la bancă sau plata utilităților din veniturile pe care le au la dispoziție, mai arată o cercetare a Institutului Național de Statistică (INS). Situația nu e strălucită nici peste hotare. Aproape jumătate dintre americanii care au răspuns unui sondaj realizat de Global Financial Literacy Excellence Center (GFLEC) au precizat că nu ar reuși să facă față unor cheltuieli neprevăzute de 400 de dolari, echivalentul a două cauciucuri noi pentru un SUV.

Așa arată o clasă de mijloc care se scufundă în datorii, fără mai nimic pus deoparte și, mai rău, fără un plan coerent vizavi de finanțele personale. Dacă te regăsești în descrierea de mai sus, ia-o ca pe un avertisment serios la adresa sănătății și îngrijorează-te. Soluția este, însă, simplă. Pentru ca lucrurile să meargă mai bine, ceva trebuie schimbat. În acest caz - destul de multe. Chiar acum. Dacă nu, mâine va fi o zi extrem de stresantă. Cum, te întrebi? Ei bine, avem câteva idei. ▶

Adaptare de Alexandra Pele.

Lipește un mesaj de atenționare pe cardul tău de credit sau de cumpărături. „Eu și soția vorbim mereu despre cum trebuie să rezolvăm problema datoriilor. Asta e partea simplă“, spune James, un manager în vârstă de 36 de ani din Texas, SUA. „Problema este că e mult prea ușor să scot un card de credit (sau de cumpărături, n.r.) din buzunar“, continuă el. James și soția lui câștigă împreună peste 150.000 de dolari pe an (un venit mediu), însă acești bani nu ajung pentru a rambursa creditul la casă, la mașină și la motocicletă sau pentru a acoperi cei 29.000 de dolari care s-au adunat pe cardurile de credit. În România, una din trei familii nu face față cheltuielilor curente din veniturile pe care le obține. Circa 9% din creditele acordate de bănci sunt neperformante (nu s-a mai plătit nicio rată de cel puțin trei luni), un nivel de aproape două ori mai mare decât media de la nivelul Uniunii Europene, potrivit celor mai recente date ale Băncii Naționale a României (BNR). Pentru că ratele neplătite adună penalități și există riscul executării silite, românii sunt ceva mai atenți să nu rămână restanți, reiese din cercetarea INS care arată că cele mai frecvente tipuri de datorii acumulate în 2015 au fost la curent, la întreținerea locuinței și la telefonie.

Ai grijă la adevăratul cost al împrumuturilor. Atunci când îți faci un credit, trebuie să fii atent la modul în care se calculează dobânzile, respectiv dacă acestea sunt fixe sau dacă variază în funcție de anumiți indicatori (ROBOR/EURIBOR). De ținut minte este faptul că în prima parte a perioadei de rambursare plătești în principal dobânzi, în vreme ce soldul (suma pe care ai împrumutat-o efectiv) scade foarte puțin. „Prin urmare, obiectivul tău ar trebui să fie să restitui o sumă mai mare decât rata lunară“, spune Jean Chatzky, autoarea volumului *Money Rules*. „Când faci asta, scazi soldul principal, iar asta reduce costul total al dobânzilor pe care le plătești, precum și perioada de rambursare“, explică ea. Valoarea totală a creditelor bancare datorate de români se ridica, la nivelul lunii noiembrie 2016, la aproape 50 de miliarde de euro, potrivit datelor BNR.

Salvează-te. „Este epuizant să trăiești în această bulă“, recunoaște Joshua, un educator de 43 de ani din Texas. „Simt că nu pot să pun nimic deoparte pentru zile negre, deoarece în fiecare zi e o zi neagră“, povestește el. Circa una din trei gospodării nu are nicio economie, potrivit unei analize din 2015 realizate de Pew Charitable Trusts. Iar dacă reușești totuși să îți ții banii la bancă, dobânzile sunt atât de mici, încât efortul nu pare deloc răsplătit. „Inabilitatea de a economisi este o problemă foarte mare“, spune doctorul Annamaria Lusardi, director academic la GFLEC. „Este răspândită la nivelul întregii societăți, nu e ceva cu care se confruntă doar persoanele cu venituri mici“, explică ea.

Ține minte: sunt doar bani. Anxietatea financiară are potențialul de a ucide. Prin urmare, trebuie să găsești o metodă de a o ține sub control. Asociația Americană de Psihologie confirmă că problemele financiare reprezintă o sursă semnificativă de stres. Afro-americanii, populația latino, generația Millennials și generația X sunt mai afectați. Uneori consecințele pot fi dramatice - „o pierdere a controlului de sine... depresie și gânduri suicidale“, spune Brad Klontz, psiholog financiar și autorul cărții *Mind Over Money*. „Stresul legat de bani poate duce la depresie, divorț, dureri fizice și chiar moarte subită“, avertizează expertul. „Cu alte cuvinte“, spune el, „stresul financiar te poate ucide la propriu“. Chiar și în cazuri care nu par extreme, costurile sunt mari. Jonathan, un reprezentant de vânzări în

Creează-ți bugetul perfect

Ține-te de el, taie din cheltuieli, redu datoriile și economisește.

1 Cel puțin o dată pe lună, analizează-ți veniturile și cheltuielile. Poți folosi pixul și hârtia, însă nouă ne place Buxfer (buxfer.com). Îți poți genera propriile categorii la care să atașezi limite și alerte. Vei primi notificări atunci când cheltuiești prea mult.

2 Ai grijă la lichidități. Dacă ratele, utilitățile și alte facturi îți mănâncă 30% din venituri, înseamnă că nu ai spațiu de manevră suficient de mare pentru situații de urgență. Fă economii.

3 Prioritizează-ți datoriile. Folosește „metoda scării“ pentru a optimiza. Plătește întâi datoriile cu cele mai mari dobânzi, indiferent de sold (creditul pentru electrocasnice sau leasingul la mașină) și lucrează în sus (împrumuturile mari, dar cu dobânzi mici) până când scapi de datorii.

4 Creează-ți un cont de economii de urgență în care să ai pus deoparte cel puțin echivalentul a șase salarii. Acest cont ar trebui să fie o prioritate. Abia după te poți gândi să plătești anticipat rata la casă, spre exemplu. Recalibrează-ți constant bugetul, astfel încât să economisești cel puțin 10% din venituri.

5 Găsește cheltuielile discreționare. De cele mai multe ori, o parte însemnată a bugetului dispare pe cheltuieli compulsive, care nu sunt neapărat necesare. Dacă reușești să pui bani deoparte, deși ai avut anumite cheltuieli pe care nu le-ai putut evita, nu ai de ce să te simți prost. Însă dacă ai ajuns să ieși în oraș cu bani împrumutați, înseamnă că ar trebui să mai stai pe acasă o perioadă.

Gulliver/GettyImages (spreadul anterior), Gulliver/GettyImages (bani); ilustrații de R. Kikuo Johnson

vârstă de 25 de ani care locuiește în Connecticut, spune că presiunea legată de bani i-a afectat relația cu iubita. „Personal, cred că ne-a scăzut dramatic apetitul sexual“, spune el. Bărbații care se percep ca fiind responsabili de bunăstarea financiară a familiei sunt mai afectați de problemele legate de bani. „Așa suntem făcuți. Ar trebui să ne asigurăm că toate se rezolvă. Și când nu reușim să rezolvăm, o luăm razna. Este un cerc vicios și te mănâncă pe interior“, spune Joshua.

Planul măreț este pus în practică acum. Dacă a fi falit ar fi același lucru cu a fi beat, atunci ai ști care e primul pas - recunoaște că ai o problemă. Pentru început, Bruce McClary de la organizația nonprofit National Foundation for Credit Counseling spune că „trebuie să fii suficient de curajos încât să îți privești cu atenție situația financiară și să analizezi modul în care ai ajuns acolo“. Pune-ți următoarele întrebări:

1. Știi exact câți bani cheltuiești și pe ce anume?
2. Respecți bugetul de cheltuieli al gospodăriei?
3. Știi, măcar aproximativ, care sunt cheltuielile curente cu locuința și mașina?
4. Ți-ai luat un angajament de a scăpa de datorii?
5. Știi ce costuri poți ține sub control? Ne referim aici la alimente, ieșiri în oraș sau cumpărături impulsive.
6. Ai un plan de a redobândi controlul?

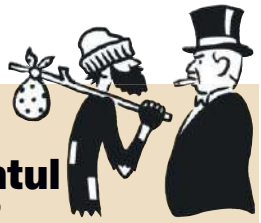
UNDE SE DUC BANII TĂI

Iată cum și-a împărțit o gospodărie cu venituri medii cheltuielile de consum în trimestrul al III-lea, 2016, conform INS.

	CHELTUIELI
Produse agroalimentare și băuturi nealcoolice	639,69 lei
Băuturi alcoolice, tutun	146,29 lei
Îmbrăcăminte și încălțăminte	124,12 lei
Locuință, apă, electricitate, gaze și alți combustibili	301,89 lei
Mobilier, dotarea și întreținerea locuinței	90,33 lei
Sănătate	85,81 lei
Transport	114,39 lei
Comunicații	93,51 lei
Recreere șu cultură	111,98 lei
Educație	5,22 lei
Hoteluri, cafenele și restaurante	28,59 lei
Diverse produse și servicii	89,89 lei
Cheltuieli totale de consum	1.831,71 lei

Sursa: Institutul Național de Statistică

Guliver/ThinkStock (carnetel)



Cum arată comportamentul tău financiar?

Răspunde: nu sunt deloc de acord (0), nu sunt de acord (1), nu sunt întru totul de acord (2), sunt puțin de acord (3), sunt de acord (4), sunt întru totul de acord (5).

A.

- ☐ Oamenii se îmbogățesc profitând de alții.
- ☐ Putem să avem bani sau dragoste, nu ambele.
- ☐ Oamenilor buni n-ar trebui să le pese de bani.

B.

- ☐ Mai mulți bani m-ar face mai fericit.
- ☐ Banii cumpără libertate.
- ☐ Banii mi-ar rezolva toate problemele.

C.

- ☐ Stima mea de sine e direct proporțională cu averea mea.
- ☐ Nu aș cumpăra ceva (cum ar fi o casă sau o mașină) dacă nu e nou.
- ☐ Banii înseamnă putere.

D.

- ☐ Oamenii ar trebui să muncească pentru bani, nu să-i primească degeaba.
- ☐ Banii ar trebui economisiți, nu cheltuiți.
- ☐ Caută mereu cea mai bună ofertă, chiar dacă îți ia mai mult timp.

CATEGORIILE

Dacă ai obținut peste nouă puncte în orice categorie, atunci aceea e personalitatea ta financiară.

A. Crezi că banii sunt, în sine, răi sau că nu îi meriți. S-ar putea chiar să îți donezi banii. Fă o listă cu toate lucrurile bune pe care le poți cumpăra cu bani – cum ar fi o casă, mâncare sau o educație mai bună. Cu cât vei înțelege mai repede că banii, folosiți înțelept, îți pot îmbunătăți viața, cu atât vei reduce riscul de a te autosabota.

B. Ești mai dispus să cheltuiești banii impulsiv, să aduni obiecte și să pui jobul înaintea familiei. Încearcă să faci în fiecare zi două lucruri care te fac fericit și care nu costă nimic. la prânzul afară. Sună un prieten vechi. Îți va reaminti că banii nu sunt cea mai bună cale către fericire.

C. Ai un risc mare de a cheltui prea mult, de a te apuca de jocuri de noroc, de a deveni dependent financiar de alții și de a te ascunde de partenera de viață. Taie în două un card de credit. Cu cât plătești mai des cash, cu atât vei fi mai puțin expus riscului de a aluneca în datorii. Când vezi ceva costisitor și vrei să-l cumperi, așteaptă 24 de ore.

D. Ești econom. Prea multă austeritate te poate priva, însă, de anumite plăceri pe care banii le pot oferi. Cumpără ceva mărunt pentru tine. Poate fi berea ta favorită sau o cravată pentru o întâlnire importantă. Ideea nu este să risipești banii, ci să îți permiți să te relaxezi din când în când.

Sursă: O adaptare a unui test dezvoltat de psihologul financiar Brad Klontz (occamllc.net)

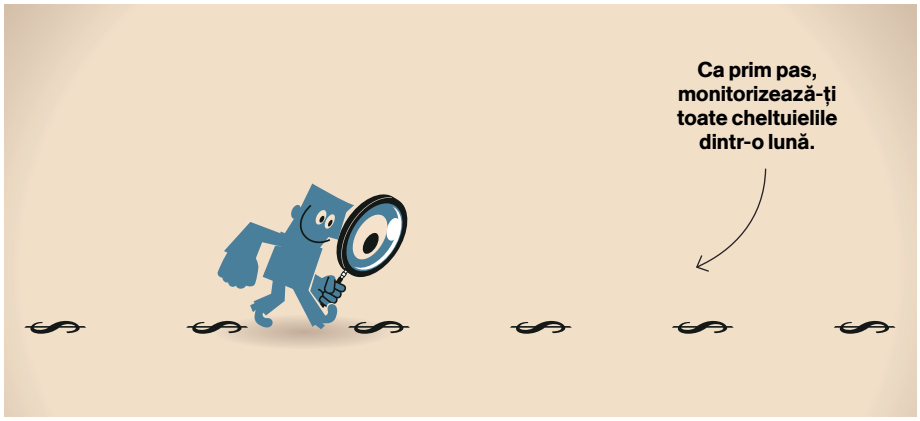
Acestea sunt întrebări ușoare - cu excepția situației în care ești îngropat în datorii. „Nu cred că eu și soția facem o treabă bună în ceea ce privește bugetarea și contabilizarea lucrurilor pe care dăm banii într-o lună“, spune Joshua. „Dacă mă întrebi pe ce cheltuim banii, sincer trebuie să recunosc că de cele mai multe ori nu știu“, spune el.

Monitorizează. Ca prim pas, monitorizează-ți toate cheltuielile dintr-o lună. Vrei să știi, cu exactitate, câți bani cheltuiești pe mesele în oraș, costul real al hainelor duse la curățătorie și al întreținerii animalelor de casă? Aproape orice bancă mare oferă instrumente online de calitate prin care îți poți urmări și împărți pe categorii tipurile de cheltuieli. Aceste aplicații (care se pot descărca și pe smartphone) le sunt foarte utile celor care folosesc des cardul și nu își dau seama cât au cheltuit pe diverse mărunțișuri. Învață să îți creezi un buget.

Da, un buget. Un buget este ca un testament sau un plan pentru pensie. Este ceva ce toți oamenii mari știu că ar trebui să aibă... dar nu au. „Finanțele personale sunt despre atingerea unor obiective“, spune Lusardi. „Oamenii trebuie să stabilească ce își doresc și să construiască un plan cu ajutorul căruia să obțină acele lucruri. Bugetul este acel plan. Dacă nu ai un buget, atunci chiar nu știi cât cheltuiești în realitate.“ Există milioane de locuri în care puteți găsi un model de buget - Google Docs, spre exemplu. Banca ta oferă, cel mai probabil, o aplicație de administrare a bugetului. Nu vei ajunge nicăieri fără o hartă. Bugetul este harta ta financiară.

Spune *nu* la ce poți. Nimic din toate acestea nu e ușor de făcut. Este dificil, deoarece trebuie să îți impui și să respecți niște limite. Ai vrea să treci pe la cafeneaua de la colț de mai multe ori pe zi fără să te gândești cum scade soldul. Vrei să le cumperi copiilor haine bune. Vrei să îți faci abonament la un alt program de filme și vrei să-ți surprinzi iubita cu o excursie la munte. Vrei libertatea de a lua decizii spontane. Însă dacă ești prea îndatorat și începi să primești notificări și facturi de la overdraftul pe care l-ai făcut, e timpul să îți revendici libertatea de a trăi o viață mai bună de atât, o viață fără acest stres constant.

Conștientizează faptul că viața ta financiară e complicată. Foarte mulți bărbați, inclusiv cei cu educație superioară și venituri peste medie, nu înțeleg pe deplin implicațiile și nuanțele pe care le presupun creditarea și economisirea. Uneori, e ca la fizică. Totul este conectat. Dacă îți cumperi azi ceva cu cardul de cumpărături, ceva ce nu e în buget, nu doar că împrumuți resurse viitoare, dar anulezi și orice fel de efort de a economisi. „Am avut grijă să simplificăm foarte mult procesul de îndatorare. Acum, oamenii se bazează pe opțiunea de a se împrumuta pentru a face față unor șocuri“, spune Lusardi. „Problema este că împrumuturile asigură lichidități, nu și garanții. Dacă nu economisești, acel credit va deveni foarte costisitor atunci când vei avea cea mai mare nevoie de el.“



Ține minte! Cu cât te îndatorezi mai mult, cu atât devii mai vulnerabil. Ideea este că a economisi acum este cu mult mai ieftin decât a te împrumuta pe viitor. Dacă nu înțelegi aceste lucruri, nu dispera. Folosește această ocazie pentru a te educa.

Ai grijă de sănătatea ta mentală. Te scot din sărite problemele financiare? Cel mai probabil știi care sunt cheltuielile la care ar trebui să renunți ca să nu te mai simți așa. Prin urmare, ce te oprește? Potrivit lui Klontz, psihologul financiar, sentimentele și credințele tale subconștiente sunt cele care te țin pe loc. „Toată lumea știe mai bine. Încă nu am cunoscut pe cineva care să nu știe că trebuie să economisească pentru viitor și să nu cheltuiască mai mulți bani decât câștigă“, spune Klontz. „Și cu toate acestea, problemele persistă. Nu e ca și cum educația financiară va rezolva problema. Aici intervine psihologia. Multe persoane au anumite gânduri legate de bani care le dau peste cap.“ Să-l luăm ca exemplu pe James, managerul din Texas. Recunoaște fără probleme că e un cumpărător compulsiv, în special când vine vorba de timpul liber și de copii. Drumurile la mall pentru ghete noi pentru fiica sa ori cinele de sâmbătă seara alunecă ușor spre extravaganțe pe care nu și le permite în realitate. „Am probleme în a mă limita“, spune el. Dar de ce? „Multe persoane care obișnuiesc să cheltuiască mult“, spune Olivia Mellan, psihoterapeut și autoarea volumului *Money Harmony,* „se simt private de ceva important atunci când trebuie să refuze o achiziție“. În cazul lui James, când este rugat să își analizeze propriile obiceiuri de consum, conversația alunecă repede către copilăria sa. „Am crescut cu părinți divorțați care nu cumpărau lucruri“, își amintește el. „Ei bine, acum, când vine vorba despre fetele mele, îmi place să intru cu ele în magazine, să le las să cumpere lucruri și să le văd cum se entuziasmează pentru că eu nu am avut parte de asta când eram mic“, admite el.

Scapă de rușine. Fără limite, acest comportament poate duce la stres financiar și, evident, la o cascadă de probleme emoționale, fiind esențial să fie recunoscute și rezolvate. „Există o cantitate imensă de rușine asociată cu banii“, spune Klontz. „Iar rușinea este o capcană emoțională. Te trage în jos, devii secretos și depresiv. Unii oameni ascund asta și de partenerii de viață.“ Jonathan știe cum e. Datoriile sale se ridică la mii de dolari. Mai mult, nu i-a spus încă nimic iubitei cu care împarte o casă, cu toate că sunt destul de deschiși unul cu altul. „Simt nevoia de a o proteja de anumite lucruri“, spune el, adăugând că știe că la un moment dat va veni vorba despre asta. Când este rugat să își descrie sentimentele în legătură cu situația sa financiară, Jonathan oferă imediat un răspuns: regret. Pentru a evita asta, Klontz recomandă să identificați și să atacați imediat sentimentele care vă îndeamnă la cheltuieli suplimentare sau care vă împiedică să respectați restricțiile bugetare. Este o abordare similară cu cea folosită de persoanele care se luptă cu o dependență. „Este incredibil momentul în care oamenii conștientizează acest lucru“, spune Klontz. Joshua, pe de altă parte, se străduiește în continuare să își corecteze comportamentul, însă deja poate oferi câteva explicații legate de lucrurile care îl condiționează. „Pentru o lungă perioadă de timp, mi-am corelat valoarea de sine cu distanța la care îmi petrec vacanțele sau școlile la care merg copiii sau mașina pe care o conduc“, spune el. „Așa am ajuns să fiu doborât de datorii. Odată ce am putut trece peste asta, viața mea a devenit mult mai simplă. Am reușit să fac ajustări cu mai mare ușurință și să-mi refac viața“, conchide el.

Gulver/GettyImages

Războiul

Adaptare de Oana Popa

În caz că n-ai observat, mintea ei funcționează altfel decât a ta. Iată cum să le aduci la un numitor comun.

De ERIC SPITZNAGEL

minților

Stephen Hawking, cel mai faimos fizician în viață din lume, se declară pus în încurcătură de gândirea feminină.

E vorba de un tip care explică gravitația cuantică și are teorii despre paradoxul informațional al găurilor negre, un concept pe care noi, ceilalți, nu ne putem nici măcar preface că-l înțelegem. Totuși, când vine vorba despre reprezentantele sexului opus, Hawking le numește „un mister total".

Dacă autorul *Teoriei întregului* este de părere că femeile sunt de neînțeles, la ce mai pot spera bărbații obișnuiți? Problema este pusă greșit: nu contează că Hawking, un bărbat genial, nu e în stare să înțeleagă femeile, ci că Hawking, la fel ca mulți dintre noi, nu abordează corect situația.

„Una din marile greșeli ale bărbaților este încercarea de a se pune în locul femeilor", spune Louann Brizendine, medic neuropsihiatru la UC San Francisco și autoarea cărții *The Female Brain*. „Ei văd o femeie plângând și încearcă să empatizeze cu ea. Însă le este imposibil. Din perspectiva unui tip, dacă plângi, înseamnă că ai pățit ceva foarte grav. Deci, în situația dată, a te pune în locul altcuiva nu te va ajuta să înțelegi mai bine persoana respectivă."

Hawking n-a abordat găurile negre întrebându-se: „Care sunt asemănările dintre mine și o gaură neagră?" Dimpotrivă, a scos emoțiile din ecuație, spunând: „Hai să vedem ce se întâmplă de fapt aici". Exact acesta e și planul nostru. Vrem să pătrundem în interiorul creierului feminin (echipați cu armură corporală și lanterne frontale!) și vom folosi argumente științifice obiective pentru a explica cele mai de neînțeles comportamente. Vom identifica aspectele specific masculine care le intrigă pe femei.

Ăsta da congres al minților luminate.

CREIERUL MASCULIN SE ÎNTREABĂ...

Ea a plâns vizionând o reclamă. E nebună de legat, nu-i așa?

Potrivit dr. Brizendine, „cu 24 până la 48 de ore înainte de începerea ciclului menstrual, nivelul progestinei scade, și..."

Stai puțin, doctore, mai bine ne oprim aici. Deși toate astea sunt probabil adevărate, nu-i niciodată o idee bună să faci presupuneri despre starea hormonală a unei femei. E ca și cum o femeie i-ar spune unui bărbat: „De ce te holbezi la mine? Ai o erecție?"

Biologia oferă explicații mai bune pentru lacrimile ei. În anii 1980, biochimistul William H. Frey a analizat proprietățile chimice ale lacrimilor cauzate de emoții (în comparație cu cele apărute când tai ceapă) și a descoperit că acestea conțin prolactină. S-a dovedit că femeile au un nivel mai ridicat de prolactină în sânge, față de bărbați. De aceea, lăcrimarea e provocată mai ușor, în cazul femeilor.

Bărbații dețin un mecanism intern de control al lacrimilor. „Testosteronul are efect inhibitor și ridică pragul lăcrimării", spune Ad Vingerhoets, autorul cărții *Why Only Humans Weep*. Cu alte cuvinte, nivelul tău de testosteron te împiedică să verși lacrimi, cu excepția situațiilor cu adevărat grave, cum ar fi un deces sau pierderea calificării la Mondiale.

CREIERUL FEMININ SE ÎNTREABĂ...

Când a avut gripă, era gata să plângă! De ce se comportă ca un bebeluș când e bolnav?

Motivul pentru care ea nu empatizează cu starea ta, atunci când ești răcit, este faptul că estrogenul protejează femeile de gripă și îi diminuează simptomele, potrivit rezultatelor unor cercetări, publicate anul acesta în *The American Journal of Physiology*. Se pare că așa-numita „gripă masculină" nu este un mit. Așa că, data viitoare când ești bolnav, iar ea îți spune să încetezi cu văicăreala, amintește-i că e ușor să facă pe dura când are estrogenul de partea ei.

CREIERUL MASCULIN SE ÎNTREABĂ...

De ce se simte ofensată când se întâmplă să observ decolteul altei femei?

Se pare că femeile sunt programate genetic să observe când bărbații se uită după sâni. Când o mamă își alăptează odrasla, creierul său este inundat de o cantitate importantă de oxitocină, numită și „hormonul iubirii". „Legătura puternică, astfel creată, stă la baza instinctului matern de a-și proteja odorul", spune Larry Young, doctor în neuropsihiatrie la Universitatea Emory. Un instinct similar este stârnit când ea te vede pe tine, odorul ei actual, holbându-te la sânii altei femei.

Cât despre purtătoarea decolteului, oare ținuta sa sumară este rezultatul influențelor culturale actuale? Sau un demers evoluționist? E posibil. La fel de posibil este ca hainele pe care le poartă să n-aibă nimic de-a face cu atragerea privirilor masculine. „Femeile pot avea numeroase motive, dictate de societate, pentru care adoptă o ținută senzuală, însă acestea nu reflectă interesul pentru sex sau consimțământul", punctează Avigail Moor, profesor doctor la Colegiul Tel-Hai din Israel.

În traducere liberă: deși formele ei sunt la vedere, mai mult ca sigur n-au fost expuse de dragul tău, potrivit femeilor intervievate de Moor.

CREIERUL FEMININ SE ÎNTREABĂ...

De ce se simte ofensat când îl acuz că se gândește tot timpul la sex?

Bărbații se gândesc la sex de 19 ori pe zi sau o dată la fiecare 50 de minute, potrivit unui studiu realizat de Ohio State University. E adevărat că se gândesc la asta mai mult decât femeile (de 10 ori pe zi). Același studiu arată că bărbații se gândesc la mâncare de 18 ori pe zi, și la somn, în medie, de 11 ori pe zi. Așa că spune-i că da, sigur, dacă „visatul cu ochii deschiși la sieste lungi într-un pat plin cu brânză și nachos" echivalează cu sexul, atunci da, are dreptate.

Gulver/GettyImages

Gulliver/GettyImages

CREIERUL MASCULIN SE ÎNTREABĂ...

De ce ea vrea să discutăm fiecare detaliu al unei probleme, chiar dacă eu știu deja soluția?

Dacă e ceva ce-am învățat de la orice comic răsuflat, este că femeilor le place să pălăvrăgească. Totuși, nu-i chiar adevărat. Un studiu efectuat în 2007 de Universitatea din Arizona arată că bărbații rostesc, în medie, 15.669 de cuvinte pe zi, în comparație cu media de 16.215 a femeilor.

Însă, deși ambele sexe folosesc cam același număr de cuvinte, se pare că femeile preferă strategiile verbale în rezolvarea problemelor. „Femeile au o conexiune mai bună între emisfera stângă și emisfera dreaptă a creierului, în timp ce bărbații fac conexiuni pe direcția frontal-occipital", susține Ragini Verma, profesor doctor la Universitatea din Pennsylvania, care studiază diferențele structurale dintre creierul masculin și cel feminin. „Creierul masculin facilitează conexiunea dintre regiunile asociate percepției și acțiunii. De îndată ce bărbații aud ceva, sunt tentați să treacă la acțiune. În cazul femeilor, există o conexiune puternică între logică și intuiție."

Deci, ce e de făcut? Respiră adânc, las-o să vorbească și încearcă să n-o iei personal. Nu contează dacă poți sau nu să rezolvi problema, pur și simplu așa este programat creierul ei să abordeze provocările.

„Ea se simte bine atunci când analizează problema dintr-o perspectivă emoțională, la fel cum tu te simți bine dacă acționezi imediat pentru a rezolva problema", spune dr. Brizendine.

CREIERUL FEMININ SE ÎNTREABĂ...

De ce crede el că deține răspunsul universal la orice problemă și nu pare să mă asculte niciodată?

Totul depinde de ce făceai atunci când ea îți spunea lucrurile pe care acum nu ți le mai amintești. Data viitoare, spune-i că suferi de „surditate neintenționată". Dacă ea îți va pune argumentul la îndoială, citează ca sursă studiul publicat în 2015, în *Journal of Neuroscience,* care atestă existența acestei condiții. Potrivit cercetătorilor, atunci când te concentrezi intens într-o activitate vizuală, poți deveni surd, temporar, fiind incapabil să auzi sunetele din jur. Spune-i că, dacă nu stabilești contactul vizual cu ea, atunci când îți vorbește, înseamnă că nu o asculți.

CREIERUL MASCULIN SE ÎNTREABĂ...

De ce se duce la toaletă cu prietenele ei?

Femeile „vor să dezbată", susține Tamas David-Barrett, doctor în analiză comportamentală la Universitatea Oxford. „Se întâlnesc și își povestesc una alteia, deseori sub forma unei serii de monologuri, problemele prin care trec în etapa respectivă a vieții lor." Prin comparație, bărbații preferă relațiile active de prietenie. Ei sunt mai dispuși să socializeze cu alți bărbați prin intermediul unei activități, cum ar fi o partidă de golf sau pescuitul. „Poate fi și o activitate imaginară", spune David-Barrett, „cum ar fi mersul la cârciumă, pentru a urmări împreună un meci la televizor".

Femeile se comportă astfel din cauza unui instinct biologic primar pe care cercetătorii îl numesc „grijă și prietenie", se arată într-un studiu efectuat de UCLA. Femelele dintr-o specie fac față stresului îngrijindu-și puii și căutând să stabilească contacte sociale. O strategie diferită de răspunsul de tip „lovește sau fugi", prin care bărbații își tratează anxietatea. Când viața devine stresantă, femeile se strâng laolaltă, în timp ce suflarea masculină fie sare la bătaie, fie dă bir cu fugiții.

CREIERUL FEMININ SE ÎNTREABĂ...

De ce petrece atâta timp în baie, de unul singur?

Bărbații nu petrec suficient timp în singurătate. Potrivit unui studiu efectuat la Universitatea din Virginia, 67% dintre bărbații intervievați au ales să-și administreze un șoc electric, decât să rămână singuri cu gândurile lor. Deci, când un bărbat stă singur, chiar și pe toaletă, e de bine. Spune-i că stai pe budă pentru a deveni un om mai bun - de dragul ei.

CREIERUL MASCULIN SE ÎNTREABĂ...

Spune că nu e supărată. De ce nu vrea să recunoască și să spună ce o deranjează?

„Femeile au rareori de câștigat de pe urma manifestărilor de furie", spune Jessica Salerno, doctor în analiză comportamentală la Universitatea din Arizona. „Bărbații", spune ea, „sunt considerați mai competenți atunci când se înfurie, în timp ce femeile sunt privite ca fiind labile emoțional și astfel discreditate". Vestea bună: nu trebuie să știi de ce e supărată, ci pur și simplu să îți pese de starea ei. Potrivit unui studiu din 2012, gradul de satisfacție al femeilor, într-o relație, era strâns legat de eforturile partenerilor lor de a le înțelege stările emoționale - chiar dacă încercările nu erau întotdeauna de succes, spune autorul studiului, Shiri Cohen.

CREIERUL FEMININ SE ÎNTREABĂ...

Cum a putut să uite de aniversarea noastră, din nou?

Aproximativ nouă din 10 bărbați se plâng că nu țin minte nume proprii, iar șapte din 10 nu sunt în stare să țină minte date, potrivit unui studiu efectuat în 2013 pe un eșantion de 50.000 de persoane. Vârsta nu este un factor, având în vedere că unii bărbați de 30 de ani sunt la fel de uituci precum sexagenarii.

DE MARKHAM HEID
FOTOGRAFII DE CHARLES MASTERS
P. 100

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

Este momentul să-ți rezolvi problema?

DACĂ ȚI-AI DAT PESTE CAP KILOMETRAJUL ANUMITOR ZONE ALE CORPULUI, IATĂ CUM SĂ AFLI DACĂ OPERAȚIA ESTE O SOLUȚIE INTELIGENTĂ.

Cu siguranță ai auzit și tu următoarele expresii: „Dacă merge, ține-o tot așa!“ sau „Nu repara ceva dacă nu este stricat!“ Dacă este vorba despre o mașină sau o relație amoroasă, cuvintele își au rostul: nu încerca să îmbunătățești ceva care funcționează. Dar noi suntem niște simpli oameni și, în cazul corpului nostru, regula se aplică diferit: dacă în prezent ceva nu este complet distrus, inevitabilul se va produce peste câțiva ani. Amânarea unei „reparații“ necesare poate duce la o problemă mult mai complicată în viitorul apropiat.

Este și cazul lui Jonathan Stevens, un asistent medical în vârstă de 34 de ani din Indiana. Într-o dimineață din luna ianuarie, anul trecut, el s-a trezit cu o durere în partea inferioară a spatelui, care s-a prelungit pe fesa și piciorul drept, provocându-i un șchiopătat până la cabinetul chiropracticianului. Văzând că tratamentul specialistului nu a dat rezultate, a luat medicamente și calmante musculare prescrise de doctorul său. A făcut câteva săptămâni de fizioterapie. Nimic nu a funcționat.

Într-un final, examenul RMN a evidențiat că Stevens avea hernie de disc lombară. A cerut părerea mai multor chirurgi și a decis să facă o discectomie. După două săptămâni, se simțea un alt om. Durerea dispăruse și nu a mai revenit.

Deseori, problemele care apar la nivelul corpului pot fi rezolvate prin exerciții, nutriție, bun-simț și prin suferința în tăcere. „Oamenii apelează la intervenții chirurgicale doar atunci când alte tratamente nu dau rezultate“, spune dr. Brian Werner, care predă disciplina Ortopedie și traumatologie la Școala de Medicină din cadrul Universității Virginia. Dar stabilirea acelui punct critic – recunoașterea momentului când operația este cea mai bună soluție – se poate dovedi un proces complicat. Am identificat momentul oportun când intervenția chirurgicală este recomandată pentru zece dintre cele mai frecvente probleme de sănătate.

Artroza șoldului

Uzura articulației este cauza principală de apariție a coxartrozei, dar accidentările, moștenirea genetică și bolile pot accelera distrugerea cartilajului articular. Drept rezultat, cartilajul se macină, iar oasele vin în contact direct („os pe os“) de fiecare dată când faci un pas. „Apar frecvent senzații de durere, înțepenirea șoldului (rigiditate), probleme de mobilitate, disconfort la încălțare ori durere cauzată de statul în picioare“, spune dr. Alan Reznik, specialist în chirurgia artroscopică, din Connecticut.

SOLUȚII IMEDIATE Apelează la fizioterapie și antiinflamatoare injectabile, cum ar fi cortizonul. Exercițiile de stretching și de forță pot, de asemenea, ameliora durerea de la nivelul șoldului și rigiditatea, potrivit studiilor din Canada.

DECIZIA „Bărbații mai tineri de 50 de ani ar trebui să suporte durerea și să mai aștepte, dacă este posibil. Proteza de șold are o durată de viață de maximum 30 de ani. Așteptarea crește șansele ca intervenția chirurgicală să dureze tot restul vieții“, spune dr. Reznik.

CE SE ÎNTÂMPLĂ Chirurgul – de preferat unul specializat pe chirurgia șoldului – reconstruiește articulația care leagă femurul de pelvis. Te vei sprijini într-un baston sau o cârjă câteva săptămâni, dar în circa trei luni nu vei mai avea dureri.

Meniscurile sunt mici țesuturi elastice situate între femur și tibie, niște garnituri în forma literei C care acționează ca un absorbant al șocului pentru cartilaj. Rupturile se pot produce în timpul practicării sporturilor, la alergare, sărituri ori pivotare.

Actorul Tom Oakley spune că a auzit un zgomot puternic, ca un „pocnet", în timp ce filma o scenă de luptă pentru *West Side Story*. „Nici nu am mai putut să merg timp de șase luni", spune el. Însă problemele pot apărea treptat, odată cu vârsta.

„Durerea, tumefierea, rigiditatea și senzația că genunchiul se blochează sau se rupe sunt semne de avertizare", spune dr. Kevin Shea, membru al Academiei Americane a Ortopezilor.

SOLUȚII IMEDIATE

„Odihna, fizioterapia și un plan inteligent de exerciții pot fi de folos în cazul rupturilor ușoare", spune dr. Shea. Antiinflamatoarele și injecțiile pot da rezultate uneori, precum și pierderea în greutate pentru persoanele supraponderale care suferă de artrită la nivelul genunchiului. Cercetătorii din Norvegia au afirmat anul trecut că, în cazul rupturii de menisc, fizioterapia e o soluție mai bună decât operația, dar numai pentru leziunile degenerative (legate de procesul de îmbătrânire) ale articulațiilor, potrivit dr. Nina Kise.

DECIZIA

„Dacă senzația de blocare a genunchiului nu se îmbunătățește după trei luni de fizioterapie sau dacă auzi acel «pocnet puternic», ar trebui să vizitezi un chirurg", spune dr. Kise. Așa a procedat și Oakley, iar în prezent își poate filma scenele de luptă fără nici cea mai mică senzație de durere.

CE SE ÎNTÂMPLĂ

În cazul rupturilor minore, un chirurg ortoped poate îndepărta porțiunile distruse de menisc care cauzează probleme. Recuperea durează între șase și 12 săptămâni. Pentru leziunile mai mari, mergi la un specialist în chirurgia genunchiului, care e capabil să-ți sudeze meniscurile laolaltă. În acest caz, vindecarea poate dura până la șase luni.

Slăbiciunea gleznei se poate produce la o răsucire bruscă a labei piciorului ori în urma accidentărilor dese în această zonă. Dacă joci squash ori tenis, ia aminte: luxațiile de gleznă au loc deseori în timpul practicării acestui tip de sporturi.

Ligamentele care mențin oasele și articulația gleznei în poziția corectă sunt flexibile și puternice, dar se pot rupe dacă le suprasoliciți. „Iar dacă nu iei măsuri de precauție pentru a ajuta la vindecarea corectă a gleznei, îți poți crește riscul de luxații și de artroză la gleznă", spune dr. Reznik. Semnalele de alarmă includ durere recurentă, disconfort, tumefiere și senzația că îți cedează glezna.

SOLUȚII IMEDIATE

„Odihnește-te și pune gheață pe gleznă timp de 15 minute, la fiecare trei-patru ore", spune dr. Reznik. De asemenea, ai nevoie de o orteză, fizioterapie și/ori câteva luni de repaus la pat. „Există oameni care cred că pot să ducă o viață activă dacă poartă încălțăminte cu talpă înaltă și orteză pentru gleznă", adaugă dr. Reznik. „Asta funcționează doar în cazul entorselor minore, altfel produci articulației o daună ireparabilă."

DECIZIA

Dacă te doare glezna sau e instabilă după o recuperare îndelungată și o orteză, ia în considerare operația.

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Chirurgul va utiliza fire de sutură pentru a lega ligamentele de oasele gleznei sau grefe (tendoane prelevate de la bicepsul femural sau de la o bancă de țesuturi). Postoperator, membrul este imobilizat în aparat gipsat sau orteză pentru circa șase săptămâni. O recuperare completă durează trei-patru luni.

Coafa rotatorilor e o structură de mușchi și tendoane ce acoperă întreaga articulație și capul humeral, asigurând stabilitatea umărului. În timp, se slăbește și se poate desprinde de pe os, mai ales dacă ai activități care implică ridicarea unor obiecte grele deasupra capului sau mișcări repetitive la nivelul umărului. Și căzăturile pe umăr pot fi responsabile de ruptură.

Te doare umărul sau se simte slăbit când îl miști? „Vinovatul de aceste senzații poate fi o coafă rotatorie lezată", spune dr. Jason Hsu, ortoped la Universitatea Washington. Aceste semne de avertizare s-ar putea ivi în timpul executării mișcărilor deasupra capului ori pot să fie o prezență constantă în viața ta.

SOLUȚII IMEDIATE

Primul pas logic e să nu mai faci mișcări dureroase. Încearcă fizioterapia. „Te poate ajuta să întărești musculatura din jurul umărului și să compensezi orice ruptură pe care o ai", spune dr. Hsu. Într-un studiu din *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, trei sferturi dintre oamenii cu rupturi de coafă rotatorie cauzate de procesul de îmbătrânire au raportat rezultate atât de satisfăcătoare la recuperarea prin fizioterapie, încât nici nu au vrut să mai audă de intervenția chirurgicală.

DECIZIA

Dacă repausul și terapia fizică nu te ajută, operează-te. E o soluție la care poți apela dacă ești tânăr și activ, dar suferi de durere persistentă în zona umărului.

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Ortopedul îți va reancora tendonul rupt, de os, prin fire de sutură. Ar trebui să simți o îmbunătățire a forței musculare și a amplitudinii în mișcare în circa șase luni.

Septul e un perete format dintr-un os subțire și cartilaj, ce separă două cavități, nara dreaptă de cea stângă. Poate fi poziționat în centrul nasului și relativ drept sau deplasat către una din părți. „Majoritatea oamenilor au o mică deviație", spune dr. Michael Stewart, președintele secției de otolaringologie la Colegiul Medical Weill Cornell.

Ai avut vreodată dificultăți respiratorii? „Acestea sunt semnele unei deviații de sept", spune dr. Justin Cohen, chirurg plastician la Centrul de Chirurgie și Clinica Medicală Malcolm Grow. „Tulburările de somn sunt un alt semn, mai ales sforăitul", spune el. „Alergiile pot înrăutăți simptomele unui sept deviat", adaugă dr. Cohen.

SOLUȚII IMEDIATE

„Prescrierea unui corticosteroid nazal poate deschide căile nazale pentru a-ți ameliora respirația ori sforăitul", spune dr. Cohen.

DECIZIA

Tratamentul chirurgical nu este întotdeauna necesar. „Conversația pe care o am este despre calitatea vieții", spune dr. Cohen. Poți să alergi? Să practici sporturi? Copiii nu te arată cu degetul și nu râd de tine? Atunci ești bine. Însă, dacă te trezești inspirând adânc aer în piept și ai eliminat alte cauze, ia în considerare corecția chirurgicală a deviației de sept (septoplastie).

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Un specialist în otolaringologie ori un chirurg plastician face o incizie și înlătură părțile cartilaginoase și osoase ale septului. „Straturile septului sunt apoi reinserate și, dacă e necesar, sunt introduse atele temporare pentru a menține septul în poziție dreaptă", spune dr. Cohen. Îți vei reveni în două-trei săptămâni.

Tratamentul chirurgical nu este întotdeauna necesar. Poți să alergi? Să practici sporturi? Copiii nu te arată cu degetul și nu râd de tine? Atunci ești bine.

PICTOGRAME DE MICHAEL BRANDON MYERS

Efecte digitale: Eric Heintz. Aranjament decor: Brian Byrne/Set In Ice

Cataractă

„Când proteinele din cristalinul natural al ochiului sunt aranjate în mod corespunzător, obiectivul este clar", spune dr. Stephen Foster, oftalmolog la Harvard. Dar procesul de îmbătrânire, accidentările ori radiațiile ultraviolete pot să altereze structura acestor proteine. Rezultatul? Vedere încețoșată, dublă sau multiplă, culori estompate. De asemenea, poți avea vederea redusă noaptea și o sensibilitate mărită la lumină.

SOLUȚII IMEDIATE Modificarea dioptriilor la ochelari îți poate corecta vederea și îți permite să amâni operația – poate pe timp nedefinit.

DECIZIA Dacă nu îți mai poți face meseria ori nu mai vezi să conduci pe timpul nopții, intervenția chirurgicală este singura soluție.

CE SE ÎNTÂMPLĂ Operația durează 15-20 de minute. „Chirurgul va face o incizie mică și va înlocui cristalinul natural cu unul artificial, fabricat din materiale acrilice", spune dr. Foster. Ochelarii de soare trebuie purtați postoperator.

Găsește cel mai bun chirurg

Nu toții doctorii de la Urgențe sunt la fel de calificați pentru a folosi un bisturiu. Respectă aceste recomandări pentru a scădea riscul unor rezultate proaste ori chiar letale.

1/ Află nume
Fă o listă cu chirurgii cu experiență în zona care te interesează. Întreabă medicul de familie, personalul din spital sau prietenii care au trecut printr-o astfel de procedură. Recomandările sunt cele mai bune la început.

2/ Verifică-i certificările
Chirurgul trebuie să fie licențiat, acreditat și cu drept de practică în România. Analizează-i CV-ul pe Internet: experiența personală, stagiile de pregătire și activitatea într-un spital. Certificarea adițională poate indica o subspecialitate, element critic dacă ești un caz neobișnuit sau complex.

3/ Caută pe site
Vrei să ai un chirurg calificat, dar și o locație pe măsură unde să aibă loc intervenția. Dacă ai și alte probleme de sănătate sau faci o procedură riscantă, o echipă abilă de profesioniști e absolut necesară. Îi găsești mai degrabă într-un spital, decât într-un centru ambulatoriu de chirurgie. —MEGAN DiTROLIO

Hernie abdominală

„O gaură în mușchii abdominali poate apărea în mod natural din cauza unui punct slab al peretelui abdominal", spune dr. David Sanders, chirurg la Spitalul North Devon District, Marea Britanie. Conținutul stomacului, inclusiv grăsime și uneori chiar intestine, este împins în exterior.

„Prima oară am simțit o înțepătură ușoară – aproape o senzație de arsură –, imediat sub talie", spune Adam Gerber, în vârstă de 44 de ani.

Prin urmare, dacă simți o umflătură bine delimitată în zona inghinală, inestetică, ai putea suferi de hernie inghinală – forma cea mai frecventă. S-ar putea să simți durere, iar aceasta să se intensifice când tușești, te apleci ori ridici greutăți.

SOLUȚII IMEDIATE
„În majoritatea cazurilor, hernia nu e o afecțiune care îți pune în pericol viața", spune dr. Sanders. Dacă poți face față durerii ori disconfortului, iar umflătura se retrage, „ai opțiunea de a nu face nimic, deși majoritatea oamenilor ajung într-un final la intervenția chirurgicală", spune el.

DECIZIA
„Herniile se dezvoltă și devin dureroase", spune dr. Sanders. Cât timp ești dispus să trăiești cu acest disconfort? Când crampele dureroase i-au îngreunat mersul, Gerber a optat pentru cuțit. În prezent, el se bucură zilnic de alergarea de 12 kilometri. De asemenea, există posibilitatea ca la un moment dat hernia să blocheze gaura, producând astfel ocluzie intestinală ori oprirea fluxului sangvin către conținutul herniei. Această urgență îți poate amenința viața dacă nu este tratată corespunzător.

CE SE ÎNTÂMPLĂ
„Un chirurg va coase o plasă abdominală în zona ruptă", explică dr. Sanders. Plasa favorizează procesul de reparare derulat de organism, iar propriul țesut va crește peste ea, întărind peretele abdominal, fără să afecteze țesutul din jur. Vei reveni la muncă în una-două săptămâni. Vei putea să ridici greutăți după șase săptămâni.

Dureri de genunchi

Probabil cunoști cel puțin câteva persoane care au trecut printr-o operație de înlocuire a articulației genunchiului – poate tatăl sau bunicul tău. „Un simptom precoce pentru o viitoare intervenție chirurgicală este umflarea zonei indusă de activitate – în general, în urma sporturilor de mare impact, cum ar fi alergarea", spune dr. Werner. „Rigiditatea, problemele cu așezatul ori ridicatul și urcatul sau coborâtul scărilor reprezintă simptome de artrită."

SOLUȚII IMEDIATE

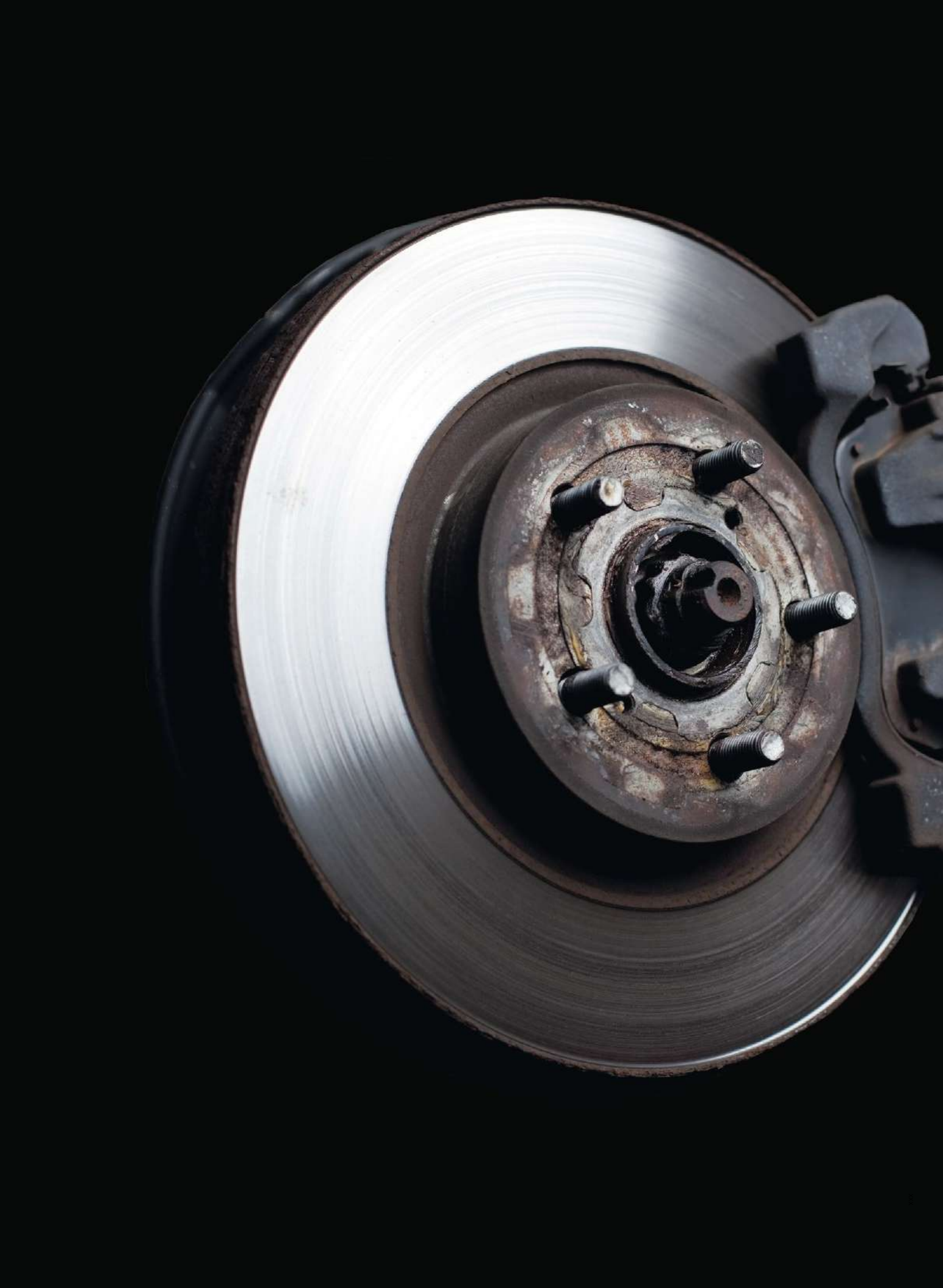
„În primul rând, recomandăm pierderea în greutate", spune dr. Werner. Cu fiecare pas făcut, presiunea pusă pe genunchi este de trei-opt ori mai mare decât greutatea corpului tău, iar kilogramele în exces nu sunt de bun augur în acest caz. De asemenea, sunt indicate fizioterapia și injecțiile cu antiinflamatoare, precum și antrenamentul de rezistență.

DECIZIA

„Intervenția chirurgicală nu se adresează celor care fac drumeții ori joacă golf și au dureri", spune dr. Werner. „Aceasta este indicată persoanei care nu-și poate îndrepta sau flexa total genunchiul sau are o deformare la picior." Dacă genunchiul tău este rănit ori rigiditatea și lipsa de mișcare progresează, nu aștepta. Cu cât pierzi mai multă mobilitate înainte de operație, cu atât îți reduci șansele de recuperare postoperatorie.

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Chirurgul va înlocui porțiunile distale ale femurului și tibiei cu ajutorul unui implant din metal. Astfel se recreează suprafața articulației pentru a permite o mișcare lină. Vei putea merge în ziua operației, dar ai nevoie de câteva luni de fizioterapie pentru o recuperare totală.



Gulliver/ThinkStock

Hernie de disc

Termenul „hernie“ aduce vești proaste, dacă ai citit textul despre herniile abdominale. În acest caz, înseamnă că țesutul gelatinos elastic din centrul discului intervertebral poate fi împins în exterior prin fisurile din capsulă. Asta poate determina durere de spate ori o compresie directă asupra nervului, moment în care apare durerea de picior.

Hernia de disc e rezultatul uzurii și al îmbătrânirii, dar o accidentare poate înrăutăți afecțiunea. Durerea de spate e un semnal de alarmă, dar sunt și altele. „E un stereotip faptul că hernia înseamnă doar durere de spate“, spune dr. Reznik.

În realitate, nervii spinali sunt conectați cu aproape fiecare parte a corpului. Dacă o hernie de disc împinge ori comprimă unul sau mai mulți nervi, poți simți durere, furnicături, amorțeală sau slăbiciune la nivelul fundului, coapselor, picioarelor, gambei, brațelor, umerilor ori al gâtului. În principiu, poți să acuzi discurile intervertebrale pentru o varietate de suferințe, dureri și necazuri.

SOLUȚII IMEDIATE

„Multe hernii de disc sunt afecțiuni minore, iar corpul tău are propriile mecanisme de refacere care pot rezolva problemele fără o intervenție chirurgicală“, spune dr. Reznik. De fapt, cercetările sugerează că herniile de disc sunt frecvente și mulți oameni sunt afectați fără să aibă vreun simptom. Dacă nu ai o hernie de disc simptomatică, iar durerile tale sunt minore și simți doar furnicături, șansele tale de autorefacere sunt bune. „Repausul, pachetele cu gheață, medicamentele antiinflamatoare, fizioterapia și tracțiunea – tratament pentru a decomprima nervii spinali –, toate sunt soluții care contribuie la refacerea ta“, spune dr. Reznik.

DECIZIA

Cu privire la problemele discului, cea mai mare îngrijorare este deteriorarea permanentă a nervului. Dacă un disc lezat pune presiune pe un nerv un timp îndelungat, poți pierde simțul în zona alimentată de nerv. „În acele cazuri, ai putea scăpa de durere, dar nu îți vei mai recupera funcționarea completă a zonei respective“, spune dr. Reznik. Așa că nu amâna vizita la medic dacă simți amorțeală sau slăbiciune ori dacă un membru ori un grup de mușchi pare mai mic decât în cealaltă parte. Simptomele pe care le vezi în oglindă sunt semnale roșii de alarmă. La fel sunt și problemele intestinale sau ale vezicii urinare. Specialistul poate efectua teste imagistice, precum RMN sau CT, care vor ajuta la confirmarea diagnosticului de hernie de disc.

CE SE ÎNTÂMPLĂ

Procedura implică, în general, anestezie generală, o mică incizie la nivelul coloanei vertebrale lombare sau cervicale, în funcție de localizarea problemei, și „înlăturarea cu atenție a fragmentelor din discul herniat“, spune dr. Reznik. Această operație este efectuată de un medic specialist în ortopedie și chirurgie spinală, deși în unele cazuri este nevoie de mâna unui neurochirurg. Doctorul te va coase și, în circa șase săptămâni, te vei simți mai bine. În general, dacă operația este realizată timpuriu, nervii comprimați își vor reveni.

Ruptura de labrum

Labrumul este un inel fibrocartilaginos ce ajută la menținerea stabilității articulației umerilor – care funcționează precum o articulație sferoidală. Această articulație are un risc mai mare de dislocare decât genunchii ori șoldurile. Luxațiile de umăr pot determina uneori rupturi labrale.

Probabil ai auzit de jucătorii de baschet care și-au încetat activitatea sportivă (sau au continuat să joace) din cauza unei rupturi de labrum. Este o accidentare frecventă la atleții care folosesc mișcări repetitive prin care brațul este dus în flexie, abducție și rotație externă excesivă.

Ai simțit vreodată că umărul este prea slab ori că nu lucrează cu ușurință? Aceste senzații (și dureri) sunt simptomele unei rupturi labrale. „Deseori, această accidentare este asociată și cu o frică de instabilitate în anumite mișcări ori poziții“, spune dr. Reznik. Aceste temeri nu sunt nefondate. „Cu cât îți disloci umărul mai des, cu atât ești mai predispus la o nouă luxație“, spune el.

SOLUȚII IMEDIATE

„Repausul la pat și medicamentele antiinflamatoare te pot ajuta să vindeci și să gestionezi durerea“, spune dr. Hsu. Nici fizioterapia nu este o idee rea. Îți poate întări musculatura care stabilizează umărul.

DECIZIA

Dacă ți-ai dislocat umărul de mai multe ori, uzura articulației poate crește cu timpul. S-ar putea să ai nevoie de o înlocuire a umărului, o procedură complicată. În schimb, încearcă să faci o intervenție chirurgicală la labrum înainte ca articulația să se deterioreze. Lucas Garrett, în vârstă de 22 de ani, și-a dislocat umărul în timp ce juca o variantă de fotbal american. A primit o fașă pentru a sprijini și proteja umărul și a mers la un fizioterapeut, dar umărul lui continua să se simtă slăbit. „Întotdeauna mi-a fost teamă că se va disloca din nou“, își amintește tânărul din Kentucky. El a apelat la o intervenție chirurgicală și în câteva luni putea să ridice din nou greutăți și să alerge pe terenul de fotbal, fără să-și mai facă griji pentru o posibilă accidentare.

CE SE ÎNTÂMPLĂ

La modul ideal, ar trebui să apelezi la bisturiul unui specialist în ortopedie și chirurgie spinală. În timpul operației de reparare a labrumului, chirurgul „apucă“ țesutul rupt și îl reamplasează pe os. Este ca și cum ai lega din nou o ambarcațiune într-un port. „Recuperarea completă durează patru-șase luni“, spune dr. Hsu. Vei purta câteva săptămâni o fașă de susținere pentru umărul rănit.

INSIDER EVENTS & PROMO

TOMMY • C&A • SUPERFIT

MATERIALE PREMIUM ȘI DETALII FINE

Tommy Hilfiger a prezentat colecția pentru sezonul toamnă 2017, Hilfiger Edition, în cadrul evenimentului Pitti Immagine Uomo. Hilfiger Edition aduce un omagiu colecțiilor clasice Tommy Hilfiger pentru bărbați, reinterpretând piesele atemporale, favorite și clasice în așa fel încât să poarte amprenta lookului modern al zilelor noastre. Selecția de ținute creează o bază esențială unei garderobe bărbătești, iar noile croieli sunt realizate cu materiale premium și detalii fine.

tommy.com

MIXURI DE PRIMĂVARĂ

Pentru Primăvară/Vară 2017, brandul CLOCKHOUSE by C&A mizează pe o colecție eclectică, experimentală, concepută pentru a fi ușor mixată pentru a crea diverse lookuri. Influențele military, pop și rock 'n' roll, alături de piese de inspirație etnică, sunt elemente-cheie pentru marca de tineret – CLOCKHOUSE – pe care o puteți găsi în toate magazinele C&A din România.

c-and-a.com/ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:

- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | Telefon: 0722.616.785 | www.superfit.ro

SUPERFIT®

Antrenamentele

„Îmi place să mănânc. Așa că mă gândesc la fiecare repetare ca la un cartof pai." *BJ Gaddour*

P. 110

Accelerează arderea grăsimilor
Antrenamentul care îți transformă colăceii în pătrățele.

P. 113

Scapă de durerea de spate
Fă aceste exerciții zilnic și n-o să te mai supere vreodată.

FOTOGRAFIE DE BEN GOLDSTEIN

Accelerează arderea grăsimilor

Fii tipul care își vede în sfârșit pătrățelele bine definite. Efectuează acest antrenament. Fă-l des. Mulțumește-ne după un timp.

Balansare cu kettlebell

Ține un kettlebell între picioare; împinge șoldurile în față și balansează greutatea. Pe măsură ce aceasta se ridică la nivelul pieptului, du piciorul stâng spre dreapta astfel încât picioarele să fie apropiate. Când kettlebellul începe să se balanseze înapoi, pășește către stânga cu stângul. Repetă, acum, cu dreptul.

Alergare laterală pe cutie

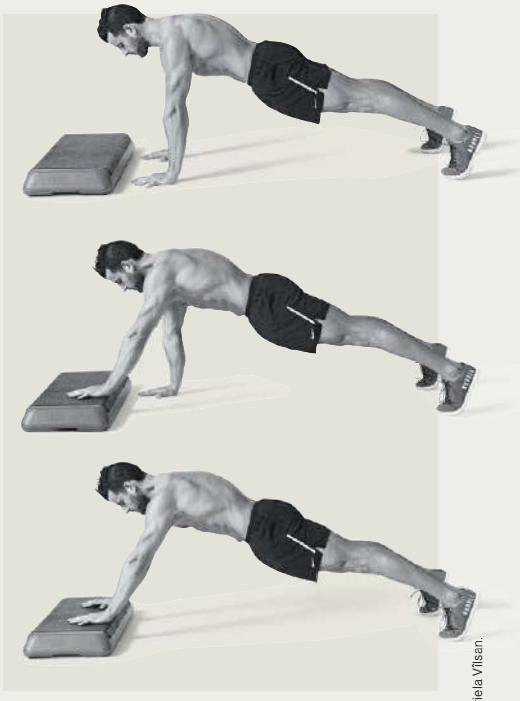
Ține piciorul stâng pe podea și dreptul pe o cutie joasă sau pe un stepper. Printr-o singură mișcare lină, sari în lateralul cutiei astfel încât piciorul stâng să fie pe cutie și dreptul pe podea. Repetă înainte și înapoi.

Thruster cu gantere

Apucă o pereche de gantere și așază-te pe o cutie ori o bancă. Ține ganterele la nivelul umerilor. Printr-o mișcare, apasă cu călcâiul în podea și împinge corpul în poziție verticală în timp ce ridici exploziv ganterele deasupra capului. Coboară și repetă.

Fandare inversă cu rotație, cu sacul de nisip

Apucă mânerele unui sac de nisip cu ambele mâini și pășește într-o fandare inversă, cu piciorul stâng în spate și dreptul înainte. Rotește sacul de nisip astfel încât să-l ții la lungimea brațului pe partea dreaptă a corpului. Acum ridică-te în picioare în timp ce rotești sacul în fața ta. Schimbă picioarele, rotește greutatea către stânga în timp ce pășești înapoi cu piciorul drept.



Planșă pe stepper

Pune mâna stângă și apoi dreapta ușor înainte, pe o cutie joasă sau pe un stepper. Mută pe podea palma stângă și apoi dreapta. Repetă, de această dată începând cu mâna dreaptă.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

Planșă într-un singur picior

Stai în piciorul stâng. Pune mâinile pe podea și, în timp ce menții piciorul drept în aer, mergi în mâini până ajungi cel puțin într-o poziție de planșă înaltă. Inversează mișcarea și schimbă picioarele.

Burpee inversat

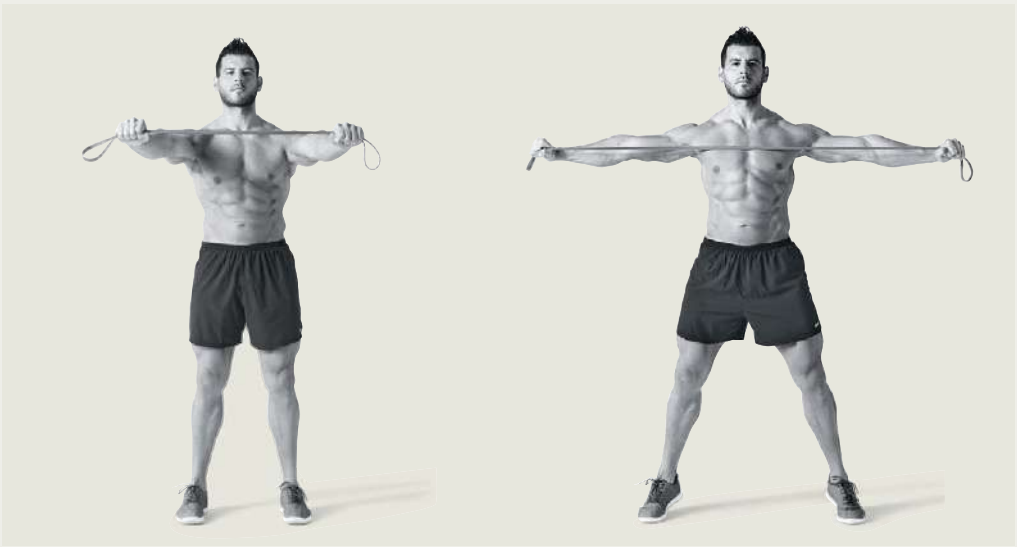
Stai în poziție de flotare, cu mâinile depărtate puțin de nivelul umerilor. Du-ți treptat mâinile către picioare, până ajungi în poziția din care poți sări. Ridică-te în forță, ca și cum ai vrea să atingi cerul.

Grooming: Gina Kay Osborne/True Beauty Marks; MITCH MANDEL (BBOE)

PowerBar
YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK
Living Well S.R.L. - office@livingwell.ro T: 021 3133208, F: 021 3133209, www.facebook.com/livingwellro

Săritura peste bancă

Stai lângă o bancă, cu picioarele apropiate, și apuc-o de laterale cu ambele mâini. Menținând palmele în loc, sari peste bancă, aterizând pe cealaltă parte. Sari imediat înapoi.



Extensii cu banda și sărituri pe loc

Ține o bandă de rezistență la nivelul pieptului. Trage brațele înapoi cât de departe poți, în timp ce sari și duci picioarele în lateral.

Mersul ursului cu flotare explozivă

Stai în patru labe, cu genunchii ridicați la câțiva centimetri deasupra podelei. Întinde picioarele în spate și coboară corpul către sol. Fă o flotare explozivă și revino la poziția inițială.

Instructor: BJ Gaddour, director de fitness MH și creatorul programului 21-Day MetaShred

Timp: 34-60 de minute

INSTRUCȚIUNI

Începe cu încălzirea și apoi treci la antrenamentul principal. Completează-l cu un finisher.

ÎNCĂLZIREA

MOBILITATE METABOLICĂ

Pornește un cronometru și execută cât mai multe planșe într-un singur picior. *Timp: 5-10 minute*

ANTRENAMENTUL PRINCIPAL

SUPERSETURI SIX-PACK

Completează superseturile în ordinea menționată mai jos pentru șase, opt sau zece minute fiecare, în funcție de timpul sau nivelul tău de fitness. De exemplu, la punctul 1 vei face planșa pe stepper timp de 20 de secunde, pauză de zece secunde, apoi alergarea laterală pe cutie timp de 20 de secunde, cu pauză de zece secunde. Repetă pentru un total de șase, opt sau zece minute; treci la următorul superset.

1. Planșă pe stepper + alergare laterală pe cutie. *Timp: 20 de secunde, 10 secunde pauză*
2. Extensii cu banda și sărituri pe loc + mersul ursului cu flotare explozivă. *Timp: 20 de secunde, 10 secunde pauză*
3. Thruster cu gantere + fandare inversă cu sacul de nisip. *Timp: 40 de secunde, 20 de secunde pauză*
4. Balansare cu kettlebell + săritură peste bancă *Timp: 20 de secunde, 10 secunde pauză*

FINISHER

NIMICITORUL DE GRĂSIME

Pornește un cronometru și efectuează cât mai multe burpees inversate. *Timp: 5-10 minute*

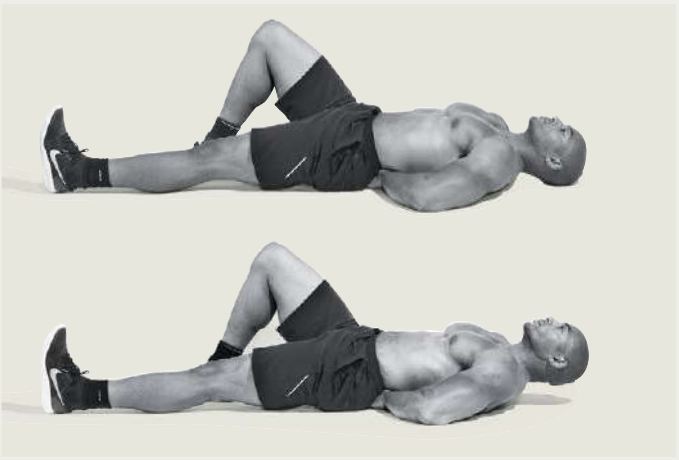
Remediul pentru durerea ta de spate

Dacă nu te doare spatele acum, așteaptă puțin – e posibil să înceapă cât de curând. Doar dacă, bineînțeles, nu cumva înveți să iubești aceste patru exerciții. Stuart McGill, doctor și autorul cărții *Back Mechanic*, spune că-ți întărește zona mediană și anduranța, atenuează durerea și reduc riscul de accidentare.

INSTRUCȚIUNI Fă aceste patru exerciții zilnic. Pentru primele trei: fă șase repetări (pe fiecare parte, dacă e cazul), odihnește-te 30 de secunde, patru repetări, odihnește-te 30 de secunde, apoi două repetări. Treci la exercițiul următor. Încheie cu o genuflexiune efectuată cât poți de corect.

Bird dog

Așază-te cu genunchii și palmele pe podea. Ridică piciorul drept și împinge-l spre înapoi, astfel încât să fie paralel cu solul; în același timp, ridică mâna stângă cu degetele orientate spre înainte. Și mâna, și piciorul trebuie să fie pe aceeași linie cu torsul. Menține timp de 10 secunde; apoi revino la poziția inițială. Fă tot setul, apoi repetă cu piciorul stâng și mâna dreaptă.



Flexii

Așază-te pe spate. Flexează un genunchi, până când ajungi cu talpa pe podea, și poziționează mâinile (palmele orientate în jos) sub mijloc. Ridică de pe podea capul, gâtul și umerii simultan, circa un centimetru. Menține 10 secunde și revino. Aceasta este o repetare. Fă jumătate din setul de repetări, schimbă piciorul și continuă cu cealaltă jumătate.

Planșă laterală

Stai pe podea pe partea stângă. Sprijină-te pe cotul stâng și pe piciorul stâng. Piciorul drept ar trebui să stea un pic în fața celui stâng și să atingă podeaua. Pune palma dreaptă pe umărul stâng și asigură-te că șoldul stâng nu atinge podeaua. Menține poziția 10 secunde, apoi coboară șoldurile la podea. Aceasta este o repetare. Fă tot setul și repetă, stând pe partea dreaptă.

Genuflexiune

Stai în picioare cu brațele întinse, paralele cu podeaua. Împinge șoldurile înapoi, îndoaie genunchii pe măsură ce cobori. Ține spatele drept. Relaxează-te și menține poziția genuflexiunii câteva secunde, până simți tensiune la spate, apoi ridică-te.

Antrenor: Stuart McGill
Timp: 15 minute
Execută: Zilnic

Grooming: Nicole Wooler/True Beauty Marks (exerciții); FINN O'HARA (bulină)

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

Lista lunii

Interviuri de Eric Spitznagel

Sfaturi de viață de la copii

FITNESS

„Asigură-te că mușchii tăi sunt solicitați cât trebuie. Și ține-ți oasele drepte. [Se ridică de pe scaun ca să demonstreze.]. Și fă mai multe sărituri Jumping Jack.“ *—Aki, 6 ani*

„Aleargă prin parc asemenea unui câine. El pare într-o condiție fizică excelentă.“ *—Gabriela, 7 ani*

„Yoga este o soluție bună. Îți întinde de corpul ca să nu te micșorezi.“ *—Zoe, 7 ani*

„Aleargă tot timpul. Aleargă ca și cum ai fugi din calea lavei. Chiar dacă obosești, îți vei aminti: «Ăăăă, lava!» Și vei continua să alergi.“ *—Cristian, 5 ani*

NUTRIȚIE

„Mănâncă mult broccoli. Îți poate da gaze, dar te face mai puternic dacă mănânci tulpinile. Dacă ai des gaze, dar ești puternic, cred că este un compromis bun.“ *—Zoe, 7 ani*

„Trebuie să mănânci spanac. Iar mai târziu, îl poți vomita. Și carne de pui. Este sănătos să consumi tortellini?“ *—Gabriela, 7 ani*

„Nu ține nicio dietă. Mănâncă chestii sănătoase, fără să faci ceva ciudat. În niciun caz să nu ții dieta în care trebuie să mănânci alți oameni.“ *—Daniel, 7 ani*

LONGEVITATE

„Nu traversa strada fără să te asiguri din ambele părți, deoarece ai putea fi lovit de o mașină, iar apoi altcineva va primi toate dulciurile.“ *—Cristian, 5 ani*

„Bea zilnic cam 11 litri de apă sau transformă-te într-un copac ori o meduză.“ *—Maria, 8 ani*

„Cumpără-ți o casă mare. Dacă este foarte mare, vei fi nevoit să mergi mult până la dormitor. Asta înseamnă mult efort fizic. Cred că oamenii care trăiesc până la 100 de ani au urcat și coborât multe scări doar ca să meargă la toaletă.“ *—George, 5 ani*

BANI

„Îngroapă-ți banii în grădină. Dar fă o hartă ca să-ți amintești unde i-ai pus. Însă ascunde-o undeva unde tu nu o poți găsi, ca să nu dezgropi banii. Sau dă-i harta unui prieten care are suficienți bani.“ *—Cristian, 5 ani*

„Mergi la magazinul cu produse la 10 lei. Dacă nu găsești ce îți trebuie, poți cumpăra altceva, totul e 10 lei.“

„Cumpără mai multe lucruri de pe urma cărora să primești mult mărunțiș. Dacă ai multe monede, buzunarele tale vor fi grele și vei gândi: «Sunt bogat!»“ *—Aki, 6 ani*

STIL

„Poartă mai multe jachete din piele. Și pantaloni cu ținte. Dar nu cu ținte pe fund. Țintele să fie peste tot, numai acolo nu.“ *—Zoe, 7 ani*

„Limitează-te la haine în carouri și pălării fedora.“ *—Maria, 8 ani*

„Cumpără o grămadă de pantaloni scurți cool.“ *—Oscar, 5 ani*

RELAȚII

„Prima oară încearcă să o subestimezi și să-i spui că nu o placi, iar în următorul an întreab-o pur și simplu: «Vrei să te căsătorești cu mine?»“ *—Daniel, 7 ani*

„Ei bine, ar trebui să fii aproape de ea, dar nu prea mult – o apropiere medie, să zicem. Să fii, dar să nu fii. Las-o în pace când îți cere, dar fii aproape de ea.“ *—Gabriela, 7 ani*

„Nu-i pune lipici în păr. Sună amuzant, dar ea niciodată nu crede asta.“ *—Cristian, 5 ani*

STRES

„Fă o plimbare în pădure. Natura este minunată, deoarece acolo găsești păsări și pe Bigfoot. [O pauză lungă.] Bigfoot nu mai trăiește, nu-i așa?“ *—George, 5 ani*

„Uneori trebuie să râzi atât de tare, încât faci pipi pe tine. În acel moment, îți uzi pantalonii de sus până jos. Adică sunt plini de pipi. Cam atât de mult ai râs.“ *—Cristian, 5 ani*

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Foto: Gulver/ThinkStock

NU RATA SERIALELE DE TOP DE LA
CANALUL TV FAVORIT AL AMERICII

amc

HUMANS

PREMIERA: 23 FEBRUARIE
DE LA 22:00

SEZONUL 2
PREMIERA ÎN MARTIE

SEZONUL 3
PREMIERA ÎN APRILIE

AMCtvro

Miele. Pentru tot ceea ce iubești cu adevărat.

20 de băuturi delicioase cu un singur aparat.

Miele
IMMER BESSER

Miele Center, Piața Presei Libere, nr. 3-5, București, Tel: +4021 352 0777 / 78
Miele Point, Calea Dorobanților 20-28, București, Tel: +4031 437 1371, www.miele.ro | shop.miele.ro